

献 立 表

ながさわこども園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)							10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料					
01/15 月	ハヤシライス、大根サラダ、バナナ1/2	487.2(446.0) 16.3(13.6) 12.2(12.8) 0.8(0.7)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、バナナ、だいこん、まいかけ、きゅうり、にんじん、コーン缶	ハヤシソース、酢	クッキー	牛乳、カステラ			
02/16 火	食パン・スライスチーズ、野菜スープ(たまねぎ)、ささみフレイ・ケチャップソース、茹で野菜	450.4(400.8) 25.8(21.6) 17.8(14.4) 2.6(2.3)	食パン(3歳以上児)、小麦粉、パン粉、調合油、食パン	○牛乳、鶏ささ身、スライスチーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶	ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、食塩、こしょう	Caせんべい	牛乳、肉まん			
03/17 水	ゆかりごはん、関東煮、白菜のおかか和え	469.5(477.7) 16.1(19.1) 14.4(13.1) 1.9(1.8)	米(3歳以上児)、さといも、砂糖、米	○牛乳、★鉄輪ミートボール、生揚げ、★無添加ちくわ、かつお節	はくさい、だいこん、にんじん、りしりこんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)	フルーツ豆乳、塩せんべい	牛乳、クッキー			
04/18 木	食パン・きのこスープスパゲティー、かぼちゃサラダ	461.1(412.7) 14.2(12.2) 13.6(13.3) 1.9(1.5)	食パン(3歳以上児)、○米、スパゲッティー、マヨネーズ(スプレッド)、サラダ油、○いりごま、食パン	インナー、○しらず干し	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、えのきだけ、赤ピーマン、ビーマン、にんじん、コーン缶、にんにく	しょうゆ、みりん、食塩	Caウェハース	お茶、じゃこおにぎり			
05 金	ごはん、石狩鍋風、ひじきと大豆の炒め煮	481.7(438.5) 25.4(21.1) 12.6(10.1) 1.9(1.7)	米(3歳以上児)、ざらめ糖(中さら)、米	○牛乳、さけ、豆乳、大豆(ゆで)、鶏もも肉、ミックス味噌	はくさい、にんじん、ねぎ、だいこん、しめじ、グリンピース(冷凍)、ひじき、しょうが	しょうゆ、かつおだし(素材力)	甘辛せんべい	牛乳、米菓子			
06/20 土	ハッシュドビーフ丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	384.1(295.3) 11.6(9.2) 8.3(7.0) 1.0(0.9)	米(3歳以上児)、米	牛肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶						
08/22 月	とりそぼろ混ぜごはん(卵入り)、味噌汁(豆腐・だいこん)、小松菜のごま和え(ツナ)	517.2(495.0) 21.6(18.1) 18.4(14.8) 2.2(1.9)	米(3歳以上児)、いりごま、砂糖、米	○牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、赤みそ	こまつな、にんじん、だいこん、えのきだけ、グリンピース(冷凍)、しょうが、カットわかめ、◎りんご天然果汁	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)	りんご果汁、せんべい	牛乳、ミニドーナツ風			
09 火	食パン・いちごジャム、かぶのボトフ、★米粉マカロニのサラダ	554.2(477.1) 16.7(13.9) 22.9(20.0) 2.4(2.0)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、★米粉マカロニ、○米粉(製菓用)、マヨネーズ(スプレッド)、○砂糖、○サラダ油、食パン	○牛乳、○豆乳、インナー、ツナ油漬缶	にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、コーン缶、いちごジャム、しめじ、かぶ・葉	コンソメ、食塩	ソフトせんべい	牛乳、蒸しパン(ココア)			
10 水	中華丼、中華スープ(豆腐・わかめ)、みかん(以上児)オレンジゼリー(未満児)	488.2(436.6) 16.7(13.6) 15.1(12.9) 1.7(1.5)	米(3歳以上児)、ごま油、片栗粉、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐	みかん、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく、★オレンジゼリー	しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	ビスケット	牛乳、揚げせんべい			
11 木	カレーうどん、コールスローサラダ、★やさいゼリー	424.0(405.8) 13.4(12.5) 15.8(12.6) 2.5(2.0)	千しうどん、○さつまいも、砂糖、サラダ油	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○パン缶、きゅうり、ねぎ、コーン缶、○野菜ジュース	カレールウ、酢、かつおだし(素材力)、しょうゆ、食塩、こしょう	野菜ジュース、えびせんべい	牛乳、さつまいもとパン煮			
12/26 金	ごはん、はるさめのスープ、豚肉とキャベツのみそ炒め煮	506.6(464.0) 16.8(14.7) 15.1(14.7) 1.2(1.1)	米(3歳以上児)、はるさめ、砂糖、片栗粉、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、ミックス味噌	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが	本みりん、中華だしの素、しょうゆ	クラッカー	牛乳、いもけんぴ			
13/27 土	マー婆一丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	392.0(299.6) 14.3(11.3) 7.6(6.4) 1.2(1.0)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、ごま油、米	木綿豆腐、おさかなソーセージ、豚肉赤身ミンチ、赤みそ	バナナ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、本みりん					
19 金	ごはん、石狩鍋風、ひじきと大豆の炒め煮、スクールフィッシュ(カミカミデー)	500.0(456.8) 28.0(23.7) 12.8(10.3) 2.1(1.9)	米(3歳以上児)、ざらめ糖(中さら)、米	○牛乳、さけ、豆乳、大豆(ゆで)、鶏もも肉、ミックス味噌、★スクールフィッシュ	はくさい、にんじん、ねぎ、だいこん、しめじ、グリンピース(冷凍)、ひじき、しょうが	しょうゆ、かつおだし(素材力)	甘辛せんべい	牛乳、米菓子			
23 火	食パン・いちごジャム、かぶのボトフ、★米粉マカロニのサラダ	484.8(428.6) 15.7(13.2) 22.5(19.7) 2.4(2.0)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、★米粉マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、○サラダ油、○米粉(製菓用)、○黒砂糖、食パン	○牛乳、○豆乳、インナー、ツナ油漬缶	にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、コーン缶、いちごジャム、しめじ、かぶ・葉	コンソメ、食塩	ソフトせんべい	牛乳、蒸しパン(黒糖)			
24 水	きなこおはぎ、豚汁、コールスローサラダ	537.6(478.4) 20.1(17.4) 14.4(11.3) 0.4(0.3)	じゃがいも、米(3歳以上児)、もち米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、米、もち米	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、きな粉、赤みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、パン缶、コーン缶、○野菜ジュース	酢、食塩、こしょう、かつおだし(素材力)	野菜ジュース、えびせんべい	牛乳、ビスケット			
25 木	チキンライス、星のコロッケ(ケチャップソース)、せん野菜、コーンスープ	636.3(519.6) 18.1(14.3) 24.7(19.4) 2.2(1.7)	★チキンのコロッケ、米(3歳以上児)、調合油、○コーンフレーク、サラダ油、米	○牛乳、○ホイップクリーム(植物性脂肪)、卵、鶏もも肉	たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、コーン缶、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)	ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、食塩、バセリ粉	ビスケット	牛乳、お楽しみデザート			

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A ug	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	479	17.8	14.8	217	1.9	207	0.27	0.31	28	4.4	1.7
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	94	87	105	95	90	116	96	97	175	107	100
3才未満児	429	15.4	12.9	248	1.7	168	0.24	0.25	26	3.7	1.5
目標量	487	19.5	13.5	222	2.2	186	0.26	0.3	17	3.9	1.7
充足率(%)	88	79	96	112	77	90	92	83	153	95	88

*10時のおやつは3歳未満児のみです。

*都合により献立を変更する場合があります。

12

給食だより

給食レシピ	
ひじきと大豆の炒め煮 5日・19日	
1 鶏肉は一口大に切る。 2 ひじきは洗い、水に浸してやわらかくもどす。 3 人参、大根は1.5cm幅の拍子木切りにし、グリンピースはサッと湯通しする。 4 鍋にサラダ油を熱し、1~3(グリンピース除く)を炒める。 5 だし汁を加え弱火にし、野菜が柔らかくなるまで煮る。 6 5に調味料を加え、味付けし、最後にグリンピースをちらす。	材料(4人分) ・ひじき(乾) ... 10g ・湯で大豆 ... 80g ・にんじん ... 50g ・だいこん ... 50g ・鶏もも肉 ... 40g ・グリンピース(冷凍) ... 20g ・サラダ油 ... 小さじ1 ・砂糖(ざらめ糖) ... 大さじ1 ・しょうゆ ... 小さじ2 ・だし汁 ... 100cc
味覚を育てる！心も体も喜ぶ食事	
五味を意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にもつながる良い手法です。五味とは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五つの基本的な味覚のことです。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、満足感がある食事となり、それが、子どもの食への意欲を高め、必要なエネルギー、栄養素の摂取につながります。	

★五味を意識した食事のメリット

1 栄養バランスの改善

味それぞれが異なる栄養素と関連しています。例えば、甘味はエネルギー源となる炭水化物、塩味はミネラル、酸味はビタミンC、苦味は食物繊維、うま味はタンパク質などであります。五味には、それぞれ体にとって大切な役割があります。



2 味覚の発達

素材には、いろいろな味があります。五味への嗜好を獲得することで、味覚がより豊かになります。薄味でも素材本来の味を楽しめるようになります。

★知っておこう！好まれる味・嫌われる味

<好まれる味>

甘味やうま味は、私たち人間が生まれながらに好む味です。これは、母乳の甘さや、タンパク質に含まれるうま味が、生命維持に必要な栄養素であることを本能的に知っているためだと考えられます。



<嫌われる味>

酸味や苦味は、本能的に警戒する味です。酸味は腐敗や未熟さを、苦味は毒性を連想させるため、動物は本能的にこれらの味を避ける傾向があります。酸味や苦味が必ずしも危険ではないことを知るために、学習が必要です。

給食室からのメッセージ

はくさい

味にくせがないので、鍋物、汁物、炒め物、煮物などさまざまな料理で楽しむことができます。ビタミンCや食物繊維が豊富です。



かぼちゃ

ビタミンA・C・Eが豊富で、強い抗酸化作用、風邪予防、免疫力向上、動脈硬化やがん予防に効果が期待できます。

