

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎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(金) 25(月)	ごはん、かき玉汁(チンゲン菜)、南瓜と豚肉のカレー風味	510.6(512.4) 19.0(21.5) 15.3(13.8) 1.3(1.3)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵	かぼちゃ、チンゲンサイ、万能ねぎ、にんじん	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩、カレー粉	フルーツ豆乳、あられ	牛乳、ビスケット
02/16/30 土	すき焼き風煮丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	428.1(317.3) 12.4(9.2) 10.7(8.1) 0.5(0.5)	米(3歳以上児)、米	和牛(肩ロース・赤肉)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、しらたき、葉ねぎ、にんじん、しいたけ	すき焼のたれ		
04 月	豚丼、味噌汁(豆腐・わかめ)、ゆでとうもろこし	579.1(505.0) 20.7(17.3) 20.6(16.5) 1.4(1.3)	米(3歳以上児)、砂糖、ごま、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ミックス味噌	とうもろこし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	カルシウムせんべい	牛乳、ラスク
05 火	食パン、冬瓜のカレースープ、★米粉のマカロニサラダ	497.5(463.6) 19.5(17.9) 20.4(16.2) 1.8(1.3)	食パン(3歳以上児)、★米粉マカロニ、マヨネーズ、食パン	○★ジョア(プレーン)、豚肉(肩ロース・脂身付)、ツナ油漬缶	とうがん、にんじん、たまねぎ、みかん缶、コーン缶、きゅうり、いんげん、◎野菜ジュース	カレールウ、本みりん、しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩、白こしょう	野菜ジュース、えびせんべい	★ジョア、クラッカーサンド
06/20 水	ビビンバ丼、春雨スープ、みかんゼリー	536.3(471.2) 15.1(13.4) 10.9(10.0) 1.5(1.3)	米(3歳以上児)、はるさめ、ごま、ごま油、砂糖、米	○牛乳、豚ひき肉、○カルピス、卵	ほうれんそう、みかん濃縮果汁、もやし、にんじん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、焼肉のたれ甘口、食塩	ビスケット	お茶、アイス
07 木	ロールパン、イタリアンスパゲティ、コンソメスープ、すいか	494.5(426.1) 16.1(12.9) 16.5(13.3) 2.1(1.7)	ロールパン(3歳以上児)、スパゲッティ、サラダ油、ロールパン	○牛乳、○★豆乳杏仁豆腐、ウインナー、粉チーズ	すいか、たまねぎ、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、キャベツ、しめじ、しいたけ、ピーマン、コーン缶、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩	米菓子	牛乳、★フルーツ杏仁豆腐
08/22 金	ごはん、味噌汁(豆腐・なす)、白身魚の天ぷら、ひじきと大豆の炒め煮	544.2(454.3) 25.8(22.6) 16.0(12.7) 1.8(1.4)	米(3歳以上児)、調合油、ざらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、ホキ、大豆(ゆで)、木綿豆腐、鶏もも肉、ミックス味噌	にんじん、なす、いんげん、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、かつおだし(素材力)	ふ菓子	牛乳、せんべい
09/23 土	カレーライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	410.2(304.7) 11.8(8.8) 8.2(6.3) 1.6(1.2)	米(3歳以上児)、じゃがいも、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん	カレールウ、ウスターソース		
12 火	ハヤシライス、コールスローサラダ、みかん缶	562.9(507.7) 20.3(17.4) 17.6(16.6) 1.9(1.7)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、まいたけ、コーン缶	ハヤシルウ、酢	クラッカー	牛乳、クラッカー
13 水	チャーハン(卵なし)、中華スープ(にんじん・しいたけ)、パイン缶	407.0(381.8) 12.1(10.8) 6.6(7.4) 2.0(1.8)	米(3歳以上児)、米	○牛乳、焼き豚	パイン缶、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、コーン缶、しいたけ	中華だしの素、しょうゆ、食塩、こしょう	白い風船	牛乳、あられ
14 木	冷やしたぬきうどん、きゅうりとコーンのマヨネーズ和え、お魚ソーセージ	266.3(276.6) 8.5(8.7) 6.0(7.9) 3.2(2.7)	干しうどん、マヨネーズ、天かす	魚肉ソーセージ、なると	きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)	Caウエハース	お茶、塩せんべい
15 金	ごはん、すまし汁(豆腐・わかめ)、キャベツと豚肉の味噌炒め	384.3(355.2) 12.4(10.5) 6.8(5.5) 1.1(1.0)	米(3歳以上児)、砂糖、米	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、赤みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	せんべい	お茶、甘辛せんべい
18 月	豚丼、味噌汁(豆腐・わかめ)、ささげのおかか和え	560.5(489.2) 20.1(16.8) 21.8(17.4) 1.4(1.2)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、ごま、米	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ミックス味噌、かつお節	たまねぎ、もやし、にんじん、じゅうろくささげ、ねぎ、葉ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)	カルシウムせんべい	牛乳、クッキー
19 火	食パン、冬瓜のカレースープ、★米粉のマカロニサラダ、スクールフィッシュ(かかデー)	494.1(445.4) 21.2(18.8) 22.3(17.2) 1.7(1.3)	食パン(3歳以上児)、★米粉マカロニ、マヨネーズ、食パン	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、ツナ油漬缶、★スクールフィッシュ	とうがん、にんじん、たまねぎ、みかん缶、コーン缶、きゅうり、いんげん、◎野菜ジュース	カレールウ、本みりん、しょうゆ、かつおだし(素材力)	野菜ジュース、えびせんべい	牛乳、クラッカーサンド
21 木	ロールパン、イタリアンスパゲティ、コンソメスープ、梨1/6	471.5(368.6) 15.9(12.4) 14.5(11.3) 1.8(1.4)	ロールパン(3歳以上児)、スパゲッティ、ロールパン	○牛乳、○★豆乳杏仁豆腐、ウインナー、粉チーズ	なし、たまねぎ、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、キャベツ、しめじ、しいたけ、ピーマン、コーン缶、にんにく	ケチャップ、コンソメ	米菓子	牛乳、★フルーツ杏仁豆腐
26 火	食パン、チキンピーンズ、キャベツとソーセージのサラダ	375.8(347.4) 16.6(14.2) 13.9(13.7) 1.4(1.2)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、食パン	○牛乳、大豆(ゆで)、鶏もも肉、魚肉ソーセージ	キャベツ、にんじん、たまねぎ	ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ、コンソメ	クラッカー	お茶、フルーチェ
27 水	チャーハン(卵あり)、中華スープ(にんじん・しいたけ)、もやしと人参のナムル	422.1(393.7) 14.8(13.0) 8.9(9.2) 1.9(1.7)	米(3歳以上児)、すりごま、ごま油、米	○牛乳、卵、焼き豚	もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素	白い風船	牛乳、あられ
28 木	ジャージャー麺、きゅうりとコーンのマヨネーズ和え、バナナ1/2	465.2(411.2) 17.5(14.7) 17.6(16.6) 1.7(1.3)	干し中華めん、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、赤みそ	バナナ、きゅうり、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、コーン缶、干しいたけ、にんにく、しょうが	中華だしの素	Caウエハース	牛乳、★フルーツゼリー
29 金	ごはん、すまし汁(豆腐・わかめ)、キャベツと豚肉の味噌炒め	384.3(355.2) 12.4(10.5) 6.8(5.5) 1.1(1.0)	米(3歳以上児)、砂糖、米	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、赤みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	りんご果汁せんべい	牛乳、甘辛せんべい

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	469	16.5	13.5	212	1.8	190	0.31	0.31	27	4	1.5
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	92	81	96	93	86	106	111	97	169	98	88
3才未満児	411	14.4	11.5	257	1.7	152	0.26	0.27	23	3.4	1.3
目標量	487	19.5	13.5	222	2.2	186	0.26	0.3	17	3.9	1.7
充足率(%)	84	74	85	116	77	82	100	90	135	87	76

*都合により献立を変更する場合があります。
*10時のおやつは3歳未満児のみです。



8月
給食だより

食事を楽しむポイント

「食」は生涯にわたる健康の源。だからこそ、食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い、「食べることは楽しい!」と、感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、子どもの食べる力を育てましょう。

★五感をフル活用
食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じとるものです。食事を楽しむためには、子どもの五感を意識し、子どもに合わせた食事を提供することが大切です。

★視覚・目で見る



子どもは初めて見る食べものを避ける傾向があります(新奇性恐怖)。でも食べ慣れている食材を見つけると安心して食事を楽しむことができます。「何が入っているのかな?」と声をかけてみましょう。

★味覚・味わう



食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また、食事中の大人の声掛けも、小さな子どもにとっては、食事に集中し、楽しく食べるため

★嗅覚・鼻で嗅ぐ



食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと、急に食欲がわきます。特に「だし」や「炊き立てご飯」の香りは、子どもの安心感につながり

★聴覚・耳で聞く



人は生まれた時から「甘味」を好みます。一方「酸味」「苦味」は敬遠しがち。小さな頃から、酸味と苦味にも少しずつ繰り返し食べ慣れていくことが大切

★触覚・手や口で触れる



子どもの成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には「味」と決めつけず、大きさを変えたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。

給食室からのメッセージ

トマト

ビタミンC、リコピン、カリウムなど、様々な栄養素がバランスよく含まれており、健康と美容に多くの効果が期待できます。



冬瓜

大型円筒形で4kg～8kgあります。淡白な味で水分がほとんどのため低エネルギーです。利尿作用があり、むくみなどの効果があります。



- 材料(4人分)
- ・かぼちゃ・・・160g
 - ・豚肉(肩ロース)・・・120g
 - ・万能ねぎ・・・4本
 - ・酒・・・小さじ1
 - ・醤油・・・小さじ3
 - ・砂糖・・・大さじ1
 - ・カレー粉・・・小さじ1/2