

献立表

大垣ひかり保育園

大垣市役所・子育て支援部子育て支援課(一般)

2019年6月

| 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 | | |
| 3 17 月 | ごはん そうめん汁 肉じゃが 納豆、ミニトマト | 578.1(497.4) 21.6(17.2) 16.9(13.3) 2.1(1.6) | 米、じゃがいも、干しそうめん、砂糖、サラダ油、○揚げ一番、○ばりんこ | ○スキムミルク、○牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆、油揚げ | たまねぎ、にんじん、こまつな、しらたき、さやえんどう、ミニトマト | しょうゆ、本みりん、いりこだし、めんつゆ | 牛乳、ミレーフライ(3) 味しらべ(17) | ミルクココア、揚げ一番(6) 牛乳、ばりんこ(17) |
| 4 火 14 金 | カレーライス キャベツのツナレーズンサラダ 国産かんきつゼリー ヤクルト | 535.5(483.8) 16.4(13.5) 13.9(13.0) 1.4(1.2) | 米、じゃがいも、培煎胡麻ドレッシング(卵)、○ハーベストセサミ(乳) | ○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬、大豆(ゆで)、ヤクルト(乳酸菌飲料)(乳)、○やわらか豆乳デザート(卵・乳不使用) | たまねぎ、キャベツ、にんじん、干しぶどう、国産かんきつゼリー、○寒天缶、○みかん缶、○パイン缶、○バナナ、○アレンジダイスゼリー(ぶどう) | カレールウ(乳) | 牛乳、パニラウエハース(卵、乳)(4) ビスケット(14) | 牛乳、フルーツポンチ(4) ハーベストセサミ(14) |
| 5 19 水 | わかめごはん、かき玉汁(小松菜) 鯖の味噌煮 もやしと人参のおかかあえ 型抜きチーズ | 546.2(520.3) 23.2(19.9) 18.3(16.1) 2.1(1.9) | 米、ざらめ糖(中ざら)、片栗粉、○サッポロポテト | ○牛乳、さば、卵(かき玉)、赤みそ(大豆)、かつお節、型抜きチーズ(乳)、○豆乳デザート(卵・乳不使用) | もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、えのきたけ、しょうが、○おしゃぶり昆布 | めんつゆ、本みりん、いりこだし | 牛乳、まがりせんべい(卵)(5) たべっこどうぶつ(19) | 牛乳、サッポロポテト(5) 豆乳デザート・おしゃぶり昆布(19) |
| 6 20 木 | ロールパン 焼きそば コンソメスープ オレンジ1/4、ブルーベリーヨーグルト | 511.6(519.5) 20.8(20.7) 10.4(13.1) 2.4(2.1) | 焼きそばめん、ロールパン(卵、乳)、サラダ油、○米、○ごま | ○牛乳、豚肉(もも)・皮下脂肪なし、かつお節、卵(かき玉)、ブルーベリーヨーグルト(乳)、○しらす干し | クリームコーン缶、キャベツ、オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、しいたけ、あおのり | 焼きそばソース、コンソメ、パセリ粉 | 牛乳、ビスケット(6) ソフトカステラ(卵)(20) | 牛乳、じゃこおにぎり |
| 7 21 金 | ゆかりごはん コンソメスープ 鶏肉のから揚げ いんげんのごまあえ | 580.7(544.8) 18.7(16.4) 22.9(18.4) 1.9(1.7) | 米、キャノーラ油、片栗粉、すりごま、○ミレーフライ、○野菜かりんとう | ○スキムミルク、鶏もも肉、ウインナー(乳) | たまねぎ、にんじん、いんげん、コーン缶、しょうが | めんつゆ、コンソメ、パセリ粉、ゆかり粉 | 牛乳、サラダうすやき(7) せんべい(21) | ミルクココア、ミレーフライ(7) 野菜かりんとう(21) |
| 10 24 月 | 五目御飯 味噌汁(大根) 小松菜と卵の和え物 バナナ1/2 | 504.2(446.1) 19.2(16.0) 11.6(10.5) 2.7(2.3) | 米、砂糖、○味しらべ、○まがりせんべい(卵) | ○スキムミルク、卵(炒り卵)、鶏もも肉、ミックス味噌(大豆)、油揚げ | バナナ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、板こんにやく、さやえんどう、干しいたけ、こぶ茶缶、ねぎ | めんつゆ、いりこだし、みりん、しょうゆ | 牛乳、揚げ一番(10) ミレーフライ(24) | ミルクココア、味しらべ(10) まがりせんべい(24) |
| 11 25 火 | 食パン(いちごジャム&マーガリン) ビーフシチュー 米粉マカロニのサラダ ぶどうゼリー | 627.2(549.2) 20.2(16.7) 25.0(19.8) 1.5(1.3) | 食パン、マーガリン(乳)、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ(卵)、○フライドポテト、○パウムクーヘン(卵、乳) | ○牛乳、牛肉(もも) | たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、みかん缶、コーン缶、マッシュルーム缶、ぶどうゼリー | ハヤシルウ、デミグラスソース | 牛乳、サッポロポテト(11) やさいかりんとう(25) | 牛乳、フライドポテト(11) パウムクーヘン(25) |
| 12 26 水 | マーボー丼 中華スープ(コーン・わかめ) 中華風酢の物 | 521.2(456.1) 24.0(19.4) 9.0(7.4) 2.8(2.2) | 米、マロニー、砂糖、片栗粉、ごま油、○エントリー(乳) | ○牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、無添加ハム、赤みそ(大豆)、○無糖ヨーグルト(乳) | たまねぎ、コーン缶、ねぎ、きゅうり、みかん缶、しめじ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが、○パイン缶、○みかん缶、○黄桃缶、○バナナ | らっきょう酢、みりん、中華スープの素 | 牛乳、かっぱえびせん(12) ばりんこ(26) | お茶、フルーツヨーグルト(12) 牛乳、エントリー(26) |
| 13 27 木 | ロールパン イタリアンスパゲティ コールスローサラダ パイン缶 | 526.7(516.9) 16.2(16.3) 17.4(17.5) 1.8(1.5) | ロールパン(卵、乳)、砂糖、フレンチドレッシング(卵)、○白い風船(乳)、○マフィン(卵、乳) | ○牛乳、ウインナー(乳)、粉チーズ(乳) | パイン缶、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しいたけ、ピーマン、にんにく | ケチャップ、ウスターソース | 牛乳、おととと | 牛乳、白い風船(クリーム・チョコ)(13) 誕生会マフィン(27) |
| 18 火 28 金 | ごはん、しそ味ひじき 春雨スープ 揚げ餃子 ほうれん草とコーンのナムル | 547.2(489.4) 13.4(12.8) 18.8(13.5) 2.1(1.9) | 米、マロニー、キャノーラ油、ごま油、すりごま、○レモンパック(乳) | ○牛乳、キャベツ餃子(乳)、○やわらか豆乳デザート(卵・乳不使用) | しそあじひじき、ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、たけのこ(ゆで)、コーン缶、○パイン缶、○みかん缶、○寒天缶、○バナナ、○アレンジダイスゼリー(ぶどう) | めんつゆ、いりこだし、中華スープの素 | 牛乳、白い風船(18) ビスケット(28) | 牛乳、フルーツポンチ(18) レモンパック(28) |

★土曜日★

| | |
|----|---|
| 1 | 中華丼、チーズかまぼこ、国産ももゼリー、りんご果汁 |
| 8 | 黒糖ロールパン、きのこスパゲティ、国産りんごゼリー、アシドミルク |
| 15 | ミニクワッサン、クリームシチュー、お魚ソーセージ、ヨーグルト、りんご果汁(未満児のみ) |
| 22 | 親子丼、みかんゼリー、ぶどう果汁 |
| 29 | ハヤシライス、いちごヨーグルト、ミレージュ |

※変更することがあります。

※誕生会(27日)は、マフィンで お祝いします。

6月 給食だよ!



キャベツのツナレーズンサラダ
4日・14日

- 1) キャベツ、にんじんをせんぎりして茹でる。
- 2) 干しぶどうを水で戻して、さっぱり切る。
- 3) サラダ油、酢、塩、こしょうで作ったドレッシングと1,2. ツナ缶を和える。

*4人分目安

- ・キャベツ 1/4玉
- ・にんじん 1/4本
- ・ツナ缶 1缶
- ・干しぶどう 20g

ドレッシング

- ・サラダ油 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・塩、こしょう 適量



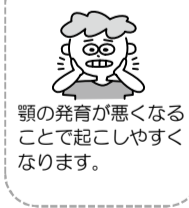
「噛む」という行動には、大切な役割がたくさんあり、またそれは生涯を健康に過ごすための基本でもあります。噛むことがもたらす効果を知り、日々の食事で噛むことを訓練し、習慣付けましょう。最初のうちは、1度の食事で噛む回数が多い料理は1品にし、無理なく噛む練習をしていきましょう。

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気を防
- が がん予防
- い 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の配力向上と全力投球

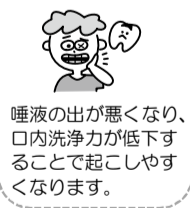


噛まないことが及ぼす影響

歯列不正合



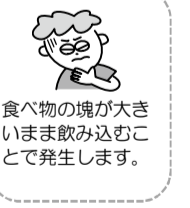
虫歯・歯周病



噛めなくなる



窒息事故



噛めるようにするポイント

●食べる意欲を育てる

「食べたい!」という意欲がないと噛まないこともあります。空腹で食べることができる環境を作りま

●やわらかくしすぎない

噛む必要がない食事ではなく、大人よりも少しやわらかいぐらいにしましょう。

●しっかりと噛む食べ物を避けない
子どもが食べにくそうだからと避けることなく、食べやすいものの中に混ぜるなどしましょう。

●小さく切りすぎない
食べやすいように小さくきることも大切ですが、少し大きめのも

●お手本を見せる
人の手本が必要です。一緒に食事をしながらよく噛んでいる様子を見せましょ

●汁物で流し込まない
少々大きくても流し込む習慣がついてしまいます。これもまた噛まない

献立からのメッセージ

ピーマン

ビタミンCを多く含みます。ピーマンの青臭さは、火をかけることにより軽減されます。苦みは、味覚に敏感な幼少期に強く感じられますが、成長するにつれ食べられるようになります。



納豆

ビタミンK、B2、食物繊維が多いです。納豆のネバネバの中に血栓を溶かす酵素ナットウキナーゼを含みます。独特のうまみは、発酵により生じたグルタミン酸によるものです。

