

献立表

総和保育園

2018/01月分

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	月		元日	
4	木	お茶(牛乳)、小魚	カレーライス、鶏肉の照焼き、大根サラダ、果物	牛乳、おかし
5	金	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、白身魚のフライ、みそ汁、五目きんぴら、果物	牛乳、おかし
6	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
8	月		成人の日	
9	火	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、バナメイエビの有頭からあげ、中華スープ、キャベツの中華風サラダ、果物	牛乳、おかし
10	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鱈の磯焼き、粕汁、ほうれん草のごま和え、果物	のむヨーグルト、おかし
11	木	お茶(牛乳)、小魚	【お正月お楽しみ会】ごはん、鶏肉と大根のべっこう煮、かき玉汁、はるさめサラダ、果物	【鏡開き】ぜんざい
12	金	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、マカロニチキングラタン、キャベツとにんじんのスープ、ブロッコリー、青りんごゼリー	牛乳、おかし
13	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
15	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、ちくわのもみじ揚げ、なめこのみそ汁、大根と厚揚げの煮物、果物	牛乳、おかし
16	火	お茶(牛乳)、小魚	きつねうどん、ひじきと野菜のとうふ寄せ、白菜のお浸し、果物	牛乳、おやつメロンパン
17	水	お茶(牛乳)、小魚	そぼろごはん、ハタハタの唐揚げ、具たくさん汁、さつまいもきんとん、プリン	のむヨーグルト、おかし
18	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、肉じゃが、みそ汁、ほうれん草とわかめのお浸し、ヤクルト	牛乳、ホットケーキサンド
19	金	お茶(牛乳)、小魚	バーガーパン、エビカツ、白菜スープ、レタス、果物	牛乳、スイートポテト
20	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
22	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鯖のゆず味噌焼き、野菜汁、白菜の磯和え、果物	牛乳、おかし
23	火	お茶(牛乳)、小魚	塩ラーメン、コーンしゅうまい、チンゲン菜の和え物、果物	牛乳、焼きおにぎり
24	水	お茶(牛乳)、小魚	ひじきご飯、筑前煮、みそ汁、キャベツのごまドレ和え、グレープゼリー	のむヨーグルト、おかし
25	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、ささみカツ、けんちん汁、れんこんカレー炒め、果物	牛乳、チーズ入ビスケット
26	金	お茶(牛乳)、小魚	食パン、かぼちゃのチーズ焼き、コーンポタージュ、切干大根サラダ、果物	牛乳、おかし
27	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
29	月	お茶(牛乳)、小魚	納豆ごはん、さつま揚げ、味噌汁、小松菜の炒め煮、ジョア	牛乳、おいとチーズのおやつ
30	火	お茶(牛乳)、小魚	焼きそば、鶏肉のごま味噌焼、中華スープ、もやしとニラの和え物、果物	牛乳、おやつジャムパン
31	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鮭のホイル包み焼、五目みそ汁、芋のあぶらえあえ、いよかんゼリー	のむヨーグルト、おかし

★今月の郷土食は筑前煮、芋のあぶらえ和えです。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。



【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	1人1日	カバリ	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	570	19.9	18.2	248	2.3	165	0.36	0.4	41	3.7	1.9
目標量	580	24	16.1	288	2.6	225	0.35	0.4	20	4.5	1.9
3歳未満児	528	19.2	18.1	293	1.9	161	0.32	0.45	35	3.1	1.6
目標量	475	19.5	13.1	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.3	1.6

心とからだを育てる食事づくり

《 楽しく食べる子どもに～食を営む力の育成～ 》

あけましておめでとうございます。新年を迎えると心も体もなんだか晴れやかで、この1年で『こんなこと出来るようになりたい』、『こんなことしてみたい』など色々なことを考えて、どんな年になるかなとワクワクとした気持ちになりますね。

保育園給食も、みんなに好き嫌いをなく、たくさん食べてもらえるように、今年も美味しい給食を作っていきたいと思います。

今年度も残り3ヶ月…こんなこと出来るようになったかな？



	こんなこと出来るかな	大人がお手伝い出来ること
1歳児	<ul style="list-style-type: none"> ① よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ ② 色々な食べ物に関心を持ち、手づかみスプーン、フォークなどを使って自分から意欲的に食べようとする ③ 食事の前後や汚れた時は、顔や手を拭き、きれいになった快感を感じる ④ 楽しい雰囲気の中で一緒に食べる人に関心を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ① 子どもが自ら意欲的に食べようとする姿を受け止め、自立心の芽生えを尊重する ② 食事の時は、一緒に噛むまねをして見せたりして、噛むことの大切さが身につくよう配慮する ③ 子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じて、食品の種類や量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮する
2歳児	<ul style="list-style-type: none"> ① よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ ② 色々な食べ物に関心を持ち、自分で進んで、スプーン、フォーク、箸などを使って食べようとする ③ 大人の手助けで、うがい、手洗いなど、身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする ④ 楽しい雰囲気の中で一緒に食べる人、調理をする人に関心を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ① 安定した生活リズムを大切にすること ② 色々な食べ物に接することが出来るよう配慮すること ③ 個人差に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮すること ④ 食事をすすめる雰囲気づくりに配慮し、楽しい食事のすすめ方を気づかせていく
3歳以上児	<ul style="list-style-type: none"> ① 健康な生活リズムを身につける ② 慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦する ③ 健康と食べ物との関係について感心を持つ ④ 身近な大人や友達と、食事をする喜びを味わう ⑤ 同じ料理を食べたり、分け合って食事をすることを喜ぶ ⑥ 挨拶や姿勢など、気持ちよく食事をするためのマナーを身につける ⑦ 食材にも旬があることを知り、季節感を感じる ⑧ 食事づくりの過程の中で、大人の援助を受けながら、自分で出来ることを増やす ⑩ 調理器具の使い方を学び、安全で衛生的な使用方法を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ① 食欲は生活全体の充実によって増進されるため、子どもが遊びや睡眠、排泄などスムーズにできるよう配慮すること ② 食事時のコミュニケーションや、同じ物を分けあって食べるなど、親しい人と一緒に食べる機会を大切にする ③ 慣れない食べ物や嫌いな食べ物に挑戦できるよう暖かな励ましの目を持って関わる ④ 季節の食材や行事食を大切にする ⑤ 食事の片付けや準備などの手伝いの機会をつくる



保育所における食育に関する指針より抜粋