

2018/04月分



献立表

総和保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
2	月	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】のり佃煮ごはん、鯖の塩焼きおろし添え、さつま汁、ほうれん草のあぶらえあえ、りんごゼリー	牛乳、おかし
3	火	お茶(牛乳)、小魚	けんちんうどん、カニカマ磯辺天ぷら、きゅうりの三杯酢、果物	牛乳、おかし
4	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、松風焼、麩のすまし汁、きんぴらごぼう、果物	のむヨーグルト、おかし
5	木	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、鶏肉と大根のべっこう煮、豆腐のみそ汁、菜の花のお浸し、果物	牛乳、よもぎげんこつ
6	金	お茶(牛乳)、小魚	カレーライス、スナッキーフライ、ツナサラダ、果物	牛乳、お米de国産いちごのスティック
7	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
9	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、筑前煮、味噌汁、大根あげ葱、小松菜のおかか和え、果物	牛乳、おかし
10	火	お茶(牛乳)、小魚	五目ラーメン、小龍包、春雨の中華和え、果物	牛乳、さつまいも入り黒糖蒸しパン
11	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鶏とじゃがいもの揚げ煮、味噌汁、キャベツとコーンの和え物、豆乳プリン	のむヨーグルト、おかし
12	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、豚肉の香味焼き、具たくさん汁、マカロニサラダ、果物	牛乳、おかし
13	金	お茶(牛乳)、小魚	レーズンパン、白身魚のフライ、白菜スープ、ブロッコリーサラダ、果物	牛乳、栃の実せんべい
14	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
16	月	お茶(牛乳)、小魚	華風混ぜご飯、シュウマイ、わかめスープ、大根サラダ、果物	牛乳、きなこ団子
17	火	お茶(牛乳)、小魚	おろしうどん、キスの天ぷら、きゅうりとささみの和え物、ヤクルト	牛乳、おやつクリームパン
18	水	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、鯖の照り焼き、豚汁、切り干し大根の含め煮、果物	のむヨーグルト、おかし
19	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、豆腐のまさご揚げ、すまし汁、白菜のおかか和え、果物	牛乳、おかし
20	金	お茶(牛乳)、小魚	食パン、タンドリーチキン、コンソメスープ、キャベツサラダ、果物	牛乳、豆つぶころころ
21	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
23	月	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、豚肉のしょうが焼き、みそ汁、大根と厚揚げの煮物、果物	牛乳、もっちりチーズパン
24	火	お茶(牛乳)、小魚	ミートスパゲッティ、かぼちゃコロケ、キャベツサラダ、国産みかんゼリー	牛乳、桃まん
25	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鮭のマヨネーズ焼き、味噌汁ひじきの炒め煮、果物	のむヨーグルト、おかし
26	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鱈のカラフルマリネ、春キャベツのみそ汁、ほうれん草のサラダ、果物	牛乳、おかし
27	金	お茶(牛乳)、小魚	バターパン、かぼちゃのチーズ焼き、野菜スープ、ブロッコリードレッシング和え、果物	牛乳、溜まりせんべい
28	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
30	月		振替休日	

★今月の郷土食はほうれん草のえごま和えです。

★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】

区分	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	585	21.6	17.9	226	2.2	184	0.31	0.37	44	4.7	2.1
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	507	19.1	16.9	268	1.8	176	0.26	0.4	35	3.6	1.7
目標量	475	19.5	13.1	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.3	1.6

もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

《子どもの食事の困りごと…》

新入園、進級おめでとうございます！

保育園の給食は園児にとって楽しみの一つであり、成長に必要な栄養を補うという大切な役割もあります。そして、お友達や保育士（大人）の関わりを通して、食べることを楽しみあい、豊かな食の体験を積み重ねていきます。

ご家庭でも、食事中のお子さんの成長を応援してあげてください。

○子どもの食事での困りごと ～年齢別割合～

食事での困りごと	年齢				
	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児	6歳児
① 遊び食べをする	42	27	23	15	14
② むら食い	33	27	26	19	15
③ 偏食する	32	31	33	29	28
④ 食事よりも甘い飲み物やお菓子を欲しが	25	22	16	14	12
⑤ 食べるのに時間がかかる	23	32	37	35	34
⑥ 早食い、よくかまない	16	9	8	8	5
⑦ 食べものを口から出す	13	5	2	1	2
⑧ 小食	11	16	18	18	16
⑨ 食べものを口の中にためる	11	6	6	5	4
⑩ 食べること（食べもの）に関心がない	5	5	6	6	2
⑪ 食べすぎる	4	6	4	5	6

(厚生労働省平成27年度乳幼児栄養調査より作成)

年齢とともに徐々に落ち着きます

自我を大切にしつつ、メリハリをつけるのは大人の役目です

咀嚼機能の発達で、よく噛んで飲み込むことができるようになります



○困りごと解決の糸口

①興味が多様な方向に向く2歳児さん。食事に集中できるよう、おもちゃを片付ける、TVを消すなど工夫しましょう
繰り返すことで徐々に落ち着いてイスに座って食べられるようになります

③④偏食は永遠のテーマでしょうか？いえ、工夫次第で解決します！下記をチェックして焦らず取り組みましょう

離乳食の偏り（今からでも間に合います） 精神的圧迫（食事中は楽しいを心がけて）

間食（量と時間は適切ですか？） 硬さと大きさ（噛む力、口の大きさに合わせます）

※甘味は本能的に美味しいと感じます。むし歯予防も兼ねて少量にしましょう

⑥⑦⑨は口の周りの筋肉が発達することで変化します。毎日の食事で舌、唇、あごなどの様々な筋肉が育ちます
あごを鍛えるのは小学生になってからでも間に合います。しっかり噛める食事を心がけましょう

⑤ダラダラ食べは食欲をなくし、栄養素のバランス、生活リズムも崩れがちになります

食事時間はできるだけ一定に保つようにし、食事を切り上げるのも大切です



《ちょい足し野菜レシピ》 今年は簡単に作れて野菜がおいしく食べれるレシピをご紹介します！

キャベツとツナのさっと煮…春キャベツは甘くてやわらかくて千切りにも最適ですが、今回はさっと煮てみましょう。火を通すことで甘味が増し、かさが減ることでたくさん食べることが出来ますよ。離乳食の場合は調味料はしょうゆを1～2滴で香り付け程度にし、ゆっくりやわらかくなるまで煮ます。



★材料★
キャベツ 5枚 淡口しょうゆ 小さじ2/3
ツナ水煮缶 1缶 本みりん 小さじ1/2
カットわかめ 1.4g
※離乳食の場合は調味料はなしか香り付け程度

★作り方★
① キャベツは2cm角程度のざく切りにし、わかめは水で戻します。
② キャベツ、ツナ缶（スープ含む）、わかめを鍋に入れ、ふたをしてキャベツがやわらかくなるまで弱めの中火で煮ます。
③ 調味料を加えてさっと煮て、器に盛り付けます。