

# 献立表

2017/06月分

総和保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	木	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、鰯のごま焼き、みそ汁、五目煮、果物	牛乳、おかし
2	金	お茶(牛乳)、小魚	バーガーパン、とろたまハムカツ、キャベツのスープ、レタスのサラダ、果物	牛乳、とっとチーズ
3	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
5	月	お茶(牛乳)、小魚	【こいのぼりバイキング】いなり寿司、エビフライ、おさかなオムレツ、フライドポテト、すまし汁、ブロッコリーのお浸し、フルーツポンチ	牛乳、柏餅
6	火	お茶(牛乳)、小魚	味噌ラーメン、ギョーザ、チンゲン菜の和え物、果物	牛乳、フライドながいも
7	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、さつま揚げ、かき玉汁、鶏ときゅうりのなかよし和え、果物	のむヨーグルト、おかし
8	木	お茶(牛乳)、小魚	チーズパン、鶏肉のレモン煮、温野菜スープ、レタスのサラダ、果物	牛乳、おかし
9	金	お茶(牛乳)、小魚	【年少親子昼食試食会・時の記念日】時計ライス、鮭の塩こうじ焼き、わかめスープ、ほうれん草のカニかま和え、クリームヨーグルト	牛乳、きなこげんこつ
10	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
12	月	お茶(牛乳)、小魚	梅鮭ご飯、炒り鶏、すまし汁、しょうゆフレンチサラダ、果物	牛乳、おかし
13	火	お茶(牛乳)、小魚	五目うどん、いかの天ぷら、和風サラダ、果物	牛乳、おかし
14	水	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、鯖の塩焼きおろし添え、かぼちゃの味噌汁、きんぴらごぼう、果物	のむヨーグルト、もっちりチーズパン
15	木	お茶(牛乳)、小魚	朴葉寿司(未満児はちらし寿司)、エビカツ、麩のすまし汁、きゅうりの昆布あえ、パイナップルゼリー	牛乳、おかし
16	金	お茶(牛乳)、小魚	レーズンパン、ベーコンエッグ、キャロットスープ、レタスのサラダ、果物	牛乳、溜まりせんべい
17	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
19	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、焼きししゃも、つゆたくおでん、マカロニサラダ、りんごゼリー	牛乳、おかし
20	火	お茶(牛乳)、小魚	焼きそば、かぼちゃひき肉フライ、中華スープ、きゅうりとトマトのドレッシング和え、果物	牛乳、おかし
21	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鶏のつくね焼き、みそ汁、青菜の小魚和え、果物	のむヨーグルト、おかし
22	木	お茶(牛乳)、小魚	納豆ごはん、豚肉のしょうが焼き、すまし汁、いんげんのマヨネーズ和え、果物	牛乳、ごまロッククッキー
23	金	お茶(牛乳)、小魚	黒パン、鰯のチーズ焼き、クリームシチュー、キャベツサラダ、果物	牛乳、黒豆つぶころころ
24	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
26	月	お茶(牛乳)、小魚	カレーライス、イカリングフライ、レタスのサラダ、果物	牛乳、おかし
27	火	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鮭の塩焼き、みそ汁、キャベツとじゃこの和え物、ジョア	牛乳、おかし
28	水	お茶(牛乳)、小魚	たらこスパゲティ、海苔ごまチキン、ブロッコリーサラダ、グレーゼリー	のむヨーグルト、おかし
29	木	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、川マスの揚げ煮、味噌汁、白菜のお浸し、果物	牛乳、手作りラスク
30	金	お茶(牛乳)、小魚	コッペパン、ポテトのチーズ焼き、ふわふわたまごスープ、キャベツサラダ、果物	牛乳、栃の実せんべい

★今月の郷土食は炒り鶏と朴葉寿司です。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(麦茶・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】

	I補料	タハク	脂質	加ゆカ	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	586	22.4	19.7	241	2.1	149	0.29	0.37	45	3.7	2.2
目標量	580	24	16.2	288	2.6	225	0.35	0.4	20	4.8	1.9
3歳未満児	511	19.7	18.6	282	1.6	150	0.25	0.42	38	2.9	1.8
目標量	475	19.6	13.2	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.8	1.6

# 心とからだを育てる食事づくり

## 《 高山市食育推進計画(第3次)が策定されました 》

『高山市食育推進計画(第3次)』が平成29年度から平成36年度までの計画で策定されました。生涯にわたって健康で生き生きと暮らしていくためには、バランスのとれた食生活が重要です。乳幼児期の食習慣は、大人の食習慣が大きく影響するため、周りの大人自身の食習慣を見直す良い機会です。

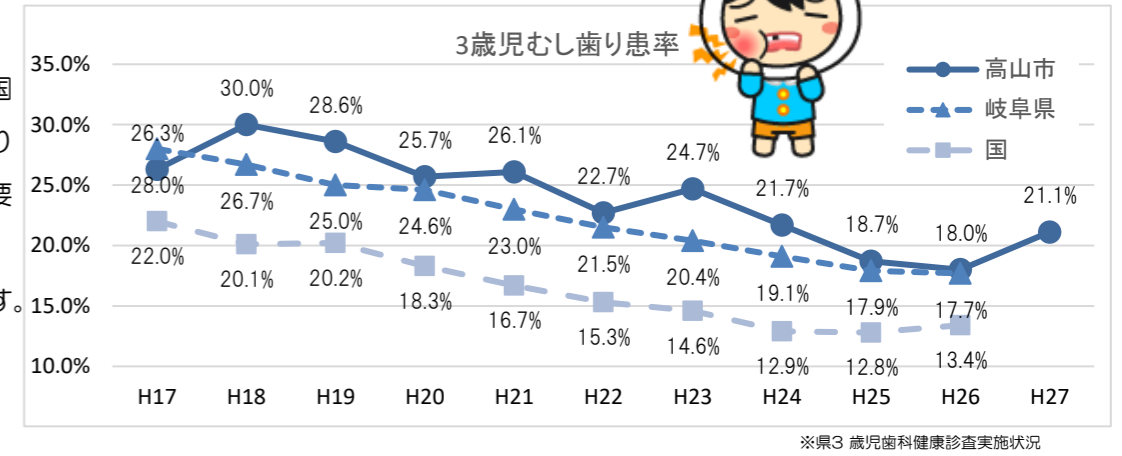
また、食べることは心と体の発達に密接に関係しています。食べることを通じてコミュニケーションの力や食べるときのマナーも習得していきます。

乳幼児期、学齢期に身につけた食習慣を大人になってから改めるのは大変です。6月は食育月間です。この機会に家庭でも食べることや生活リズムなどを振り返ってみてはいかがでしょうか。

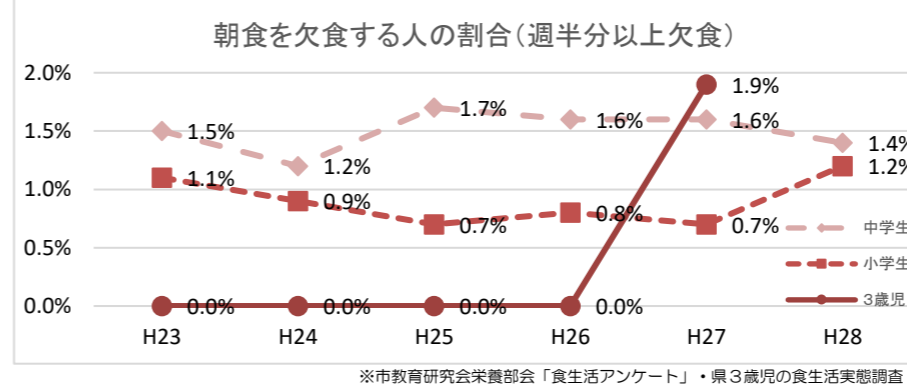
### ～「高山市食育推進計画(第3次)」より抜粋～

#### ① 幼児の歯の状況

高山市はむし歯の子の割合が国や県と比較しても高い傾向にあります。幼児期のむし歯の大きな要因としては、間食の内容や回数、食事のとり方などが考えられます。特に**間食は時間を決めてあげる**ようにしましょう。



#### ② 朝食の摂取状況

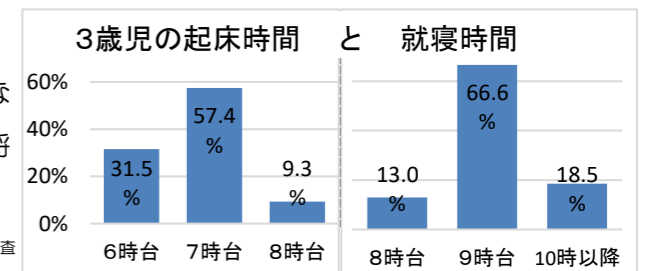


朝食を欠食する子どもは、「疲れる」、「イライラする」などの不調を感じる割合が高いといわれています。

幼児期に朝食を欠食するお子さんはわずかですが、量と栄養のバランスはどうでしょうか？起床が遅いと朝食の時間がしっかり取れず、種類も量も少なくなってしまうかもしれません。まずは、**食べる時間の確保(早起き)**から実践してみましょう。

#### ③ 生活リズムについて

心身の健康のためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養や睡眠が大切です。乳幼児期に望ましい生活リズムを身につけ、将来にわたって継続することは、健康づくりの第一歩です。



### 《 6月のリクエストメニュー》～中山保育園より～

**鶏肉のレモン煮**…これからの暑い時期は食欲が落ちやすく、特にたんぱく質(肉や魚など)が不足しやすくなりますが、レモンの酸味と香りが食欲を刺激し、子どもたちもよく食べてくれます。パンにもごはんにも合う一品です。

★材料	鶏もも肉	1枚(約300g)	砂糖	大さじ1強
	塩	1つまみ(1g)	しょうゆ	大さじ1強
	日本酒	大さじ1弱	レモン果汁	大さじ1
	片栗粉	大さじ3弱	乾燥パセリ	少々
	サラダ油		適量	

- ★作り方★
- 一口大に切った鶏肉に塩、日本酒をまぶし15分ほど置きます。
  - 鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃の油できつね色になるまで揚げます。
  - 鍋に砂糖、醤油、レモン汁を入れ軽く煮立たせます。  
※生のレモンを使う場合は1/2個分を絞ります。
  - タレと揚げた鶏肉、パセリを合わせて絡ませ味を馴染ませます。