

献立表

2017/07月分

総和保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
3	月	お茶(牛乳),小魚,すいか割り	梅干しご飯,鯖の照り焼き,みそ汁,ほうれん草の納豆和え	牛乳,おかし
4	火	お茶(牛乳),小魚	そうめん,キスの華揚げ,さつまいもパインサラダ,果物	牛乳,クリームパン
5	水	お茶(牛乳),小魚	ピピン丼(総和保育園リクエストメニュー),春巻,中華スープ,レタスのドレッシング和え,みかんゼリー	のむヨーグルト,おかし
6	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉のごま味噌焼,麩のすまし汁,きゅうりとわかめの酢の物,ヤクルト	牛乳,蒸しとうもろこし
7	金	お茶(牛乳),小魚	パンパン,ブロッコリーのキッシュ,星の子スープ,ほうれん草のサラダ,果物	アイスクリーム
8	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
10	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,さばの味噌煮,すまし汁,マカロニサラダ,果物	牛乳,塩ゆで枝豆
11	火	お茶(牛乳),小魚	冷やし中華,白玉ぎょうざ,もやしとニラの和え物,果物	牛乳,あんパン
12	水	お茶(牛乳),小魚	梅干しご飯,かつおフライ,味噌汁,南瓜のそぼろあんかけ,桃ゼリー	のむヨーグルト,おかし
13	木	お茶(牛乳),小魚	【カレーパーティー】カレーライス,えびフリッター,スティック根菜,りんごヨーグルト	あじさいポンチ
14	金	お茶(牛乳),小魚	食パン,鶏肉とコーンのカップ焼き,ABCスープ,切干大根サラダ,果物	アイスクリーム
15	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
17	月		海の日	
18	火	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,豆腐の彩りハンバーグ,濃い野菜のみそ汁,きゅうりの三杯酢,いちごゼリー	牛乳,コーンパン
19	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉の香味焼き,かき玉汁,ひじきの炒め煮,果物	のむヨーグルト,おかし
20	木	お茶(牛乳),小魚	カミカミわかめごはん,えびと夏野菜のかき揚げ,みそ汁,しまささげの煮しめ,ジョア	牛乳,おかし
21	金	お茶(牛乳),小魚	クロワッサン,鮭のサクサク焼き,チーズスープ,キャベツサラダ,果物	アイスクリーム
22	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
24	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉の香草焼き,とうがん汁,ほうれん草のごま和え,果物	牛乳,スティックきゅうり
25	火	お茶(牛乳),小魚	【土用の丑の日】牛丼,えびシュウマイ,赤だし,きゅうりとちくわの酢の物,プリン	アイスクリーム
26	水	お茶(牛乳),小魚	ナポリタンスパゲッティ,スナッキーフライ,レタススープ,キャベツサラダ,果物	のむヨーグルト,おかし
27	木	お茶(牛乳),小魚	コッペパン,豚肉のピカタ,キャベツとにんじんのスープ,かぼちゃと枝豆炒め,果物	牛乳,よもぎ五平餅
28	金	お茶(牛乳),小魚	ひまわり丼,フライドポテト,豆腐のスープ,きゅうりとトマトのサラダ,夏みかんゼリー	牛乳,おかし
29	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
31	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ミニチキン南蛮,卵入りコーンスープ,チャンブル,オレンジゼリー	牛乳,パスタスナック

- ★今月の郷土食はしまささげの煮しめとよもぎ五平餅です。
- ★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】

	10時おやつ	昼食	3時おやつ	合計	目標量
エネルギー	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
3歳以上児	627	224	209	230	2.4
目標量	580	24	16.2	288	2.6
3歳未満児	540	19.8	18.9	277	1.9
目標量	475	19.6	13.2	213	2.3

心とからだを育てる食事づくり

《 1日の栄養目標量と保育園給食 》

保育園の給食は、起きている時間の多くを保育園で過ごすことを考慮し、3歳未満児さんは1日に必要な栄養の50%、以上児さんは1日の45%を保育園でとることを目標にしています。体の大きさに比べて必要量が多く、大人の胃の1/5~1/3程度の大きさしかいないため、一度にたくさんは食べられません。そのため特に未満児さんは午前と午後の2回おやつを提供し、必要な栄養を補っています。

保育園でしっかり食べていたとしても1日に必要な栄養の半分程度です。大切な栄養素がどの食品から沢山とれるのか下の表を見てみましょう！O印がついているところが多く含まれている食品です。苦手で食べれないものがあるとバランスが悪くなってしまいます。何でも食べてバランスの良い食生活を目指しましょう。

食品から摂れる栄養素の割合と体での役割

↓ I,II類 -をとる時は使えるようにする。ビタミンB1・B2も一緒にとりましょう

1日の食品の目安量(以上児)	エネルギー源		エネルギーを作る時に必要		体の材料(筋肉・骨を作る)		細胞の増殖・入れ替え時のコピー機	皮膚や細胞の再生・合成	細胞に酸素を運ぶ	うんちの成分になる
	炭水化物	脂質	ビタミンB1	ビタミンB2	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	鉄	食物繊維
乳製品 400ml	10%	57%	18%	50%	38%	65%	32%	10%	0%	0%
卵 1個	0%	57%	3%	18%	38%	4%	32%	10%	19%	0%
魚 30g			5%	10%	32%	1%				0%
肉 30g	0%	16%	34%	10%	32%	1%	2%	20%		2%
大豆製品 50g			4%	1%		6%				
緑黄色野菜 90g							50%			
淡色野菜 120g								40%		
芋 60g	10%		26%	17%	10%	19%	0%	35%	47%	85%
海藻 20g		2%	26%	17%	10%	19%	0%	0%		
きのこ 20g								0%		
果物 80kcal	12%						10%	10%		
ごはん 360g	63%	3%	8%	3%	18%	2%			8%	10%
油 12g	0%	22%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
砂糖 10g	5%	0%	0%	0%	0%	0%			0%	0%

★卵と牛乳はたんぱく質だけでなく、ビタミンやミネラルが多いのも特徴！

★豚肉はビタミンB1が多い

★緑黄色野菜から1日分のビタミンAの1/2をとりま

★I,II類-源はごはんやパンなどの主食からとります

《 7月のリクエストメニュー》～総和保育園より～

ピピン丼 (4人分) …焼肉とたっぷりの野菜を丼にのせてよ〜く混ぜていただきます。食欲のないときは一つの器の中に色々な食材を取り入れて少しでもバランス良く食べれると良いですね。野菜の味付けは少しずつ変えると味のアクセントになります。旬の野菜で作っててください。

材料	分量	作り方
牛もも肉	150g	①白ごまはフライパンで乾煎りし、軽くつぶします。
しょうゆ	小さじ2	②ほうれん草は茹でて2cmに切って和えます。
砂糖	小さじ1	③人参は千切りにしてから茹でて和えます。
酒	小さじ2/3	④もやしは水から茹でて和えます。
にんにく	2g	⑤牛肉は大きい場合は食べやすく切り、調味料に15分ほど漬けてから、ごま油をなじませたフライパンで焼きます。
ごま油	小さじ1	⑥ごはんを彩りよく盛り付け、ごまをふります。
にんじん	1/2本	※他にも甘酢漬けの大根や、卵、ズッキーニやぜんまいのナムルなど
しょうゆ	小さじ2/3	具たくさんで楽しみましょ！
ごま油	小さじ1/2	