

献立表

2017/08月分

総和保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	火	お茶(牛乳)、小魚	おろしうどん、れんこんの磯辺揚げ、きゅうりのしらす和え、果物	牛乳、みだらし団子
2	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鰯の香味焼き、豚汁、しまささげのあぶらえあえ、果物	のむヨーグルト、おかし
3	木	お茶(牛乳)、小魚	のり佃煮ごはん、鶏肉と大根のべっこう煮、麩のすまし汁、小松菜ともやしの和え物、果物	アイスクリーム
4	金	お茶(牛乳)、小魚	バーガーパン、ハンバーグ、コーンスープ、レタス、ミルクプリン	牛乳、紫いもチップス
5	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
7	月	お茶(牛乳)、小魚	【セタバイキング】おにぎり、アーモンドフライ(以上児のみ)、フチ星のクッキー、ABCスープ、添え野菜、フルーツ入りゼリー	アイスクリーム
8	火	お茶(牛乳)、小魚	冷やし中華、枝豆シュウマイ、レタスのサラダ、果物	牛乳、おやつメロンパン
9	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鰯の蒲焼、五目みそ汁、ほうれん草のおかか和え、果物	牛乳、あまたれ団子
10	木	お茶(牛乳)、小魚	麦ごはん、とうふバーグ、すまし汁、五目きんぴら、果物	のむヨーグルト、おかし
11	金		山の日	
12	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
14	月	お茶(牛乳)、小魚	【簡易給食】おにぎり弁当、冷凍みかん	牛乳、コモクロワッサン
15	火	お茶(牛乳)、小魚	【簡易給食】サンドイッチ、ソーセージ、アンパンマンジュース、青りんごゼリー	牛乳、クリームコンフェ
16	水	お茶(牛乳)、小魚	なす入りマーボー豆腐丼、小籠包、もやしのナムル、果物	のむヨーグルト、おかし
17	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、バナメイエビの有頭からあげ、みそ汁、和風サラダ、果物	アイスクリーム
18	金	お茶(牛乳)、小魚	チーズパン、鮭の南蛮漬、コンソメスープ、キャベツサラダ、パインヨーグルト	牛乳、安納芋のすりごま団子
19	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
21	月	お茶(牛乳)、小魚	わかめごはん、カタクチイワシのからあげ、かき玉汁、ひじきとほうれん草の和え物、果物	牛乳、型抜きチーズ
22	火	お茶(牛乳)、小魚	味噌ラーメン、お豆腐シュウマイ、レタスの和え物、果物	牛乳、豆乳蒸しパン
23	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鮭の塩焼き、みそ汁、きゅうりのゆかり和え、桃ゼリー	のむヨーグルト、おかし
24	木	お茶(牛乳)、小魚	梅しそひじきご飯、がんもどきの炊き合わせ、豆腐すまし汁、もやしのごま和え、果物	アイスクリーム
25	金	お茶(牛乳)、小魚	パインパン、鶏肉のケチャップあえ、野菜スープ、キャベツサラダ、果物	牛乳、甘々棒
26	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
28	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、飛騨牛のごま焼き、とうがん汁、新じゃがいもの煮物、果物	牛乳、お米de国産いちごのスティック
29	火	お茶(牛乳)、小魚	カレーパグティ、メンチカツ、レタスのサラダ、日向夏ゼリー	フルーツ白玉
30	水	お茶(牛乳)、小魚	枝豆と桜えびのごはん、焼きししゃも、鶏とごぼうの味噌汁、なすとしまささげの煮しめ、果物	のむヨーグルト、おかし
31	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、さばの味噌煮、すまし汁、ほうれん草のなめ茸和え、果物	【野菜831の日】お茶、丸かじりトマト

- ★今月の郷土食はしまささげのあぶらえあえと、みだらしだんごです。
- ★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。
- ★14・15日は給食室掃除の為、簡易給食とさせていただきます。
- ★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	2人1日	脂質	加糖	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	591	20.8	18.9	225	2.4	130	0.37	0.39	40	3.5	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	510	18.6	17.5	271	1.9	132	0.32	0.43	34	2.7	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

《 野菜をたくさん食べましょう! ~8・9月は飛騨をまるごと食べんかな月間です~ 》

夏から秋にかけて、飛騨は美味しい野菜がたくさん収穫されます。また、この時期はカラフルな野菜も多くなるため、目でも楽しむことができます。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な供給源で、健康の維持、増進に不可欠な食品です。最近の研究では、野菜に含まれる成分の総合的な作用が、循環器疾患やがんの予防に効果的であると考えられていますがその摂取量はどの年代でも不足しています。

8・9月は「飛騨をまるごと食べんかな」月間とし、飛騨でとれる野菜や牛乳、飛騨牛など地元のおいしい食材を味わっていただこうと、地産地消の取り組みをしています。飛騨の野菜をたくさん食べて元気いっぱい遊びましょう!

野菜好きの子どもを育てる

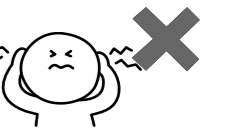
●野菜を身近に感じることができる環境を作ること野菜に対する肯定感をアップ!

子どもが苦手な野菜料理を食卓に並べるだけでも効果があります。いつも視野に入るところにある食べ物を好きになる現象は、**単純接触効果**のひとつです。無理強いをせずに楽しく食事ができる環境づくりを心がけましょう。



●声かけで野菜が苦手になる?それとも食べる意欲アップ?

食べるようにプレッシャーをかけることは逆効果になることも。野菜を食べるように強くすすめることで野菜の摂取量が減ったという報告があります。『楽しく食事』を基本に一口でも食べれたらたくさんほめてあげましょう。



●家族で野菜にチャレンジすると効果的!

子どもが親の好き嫌いに影響を受けてしまうのは親の行動をモデルにしているからです。子どもと一緒に苦手な野菜に挑戦し、野菜嫌いを克服しましょう。野菜好きの方は、野菜量アップでより健康を目指しましょう。

調理の工夫でおいしく食べる

●切り方の工夫

ピーマンは繊維にそって切ると苦味が軽減



人参は大きく切ると柔らかく煮える

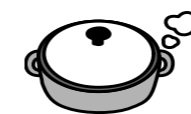


たまねぎは繊維を断ち切ることで柔らかく甘みを感じやすくなる



●調理方法の工夫

蒸し煮にするとふっくらしっとりしておいしい



油で揚げることでおいしい



煮詰めることでうまみ凝縮



あぶ玉丼... 献立名からイメージしづらいメニューかもしれませんがご紹介いたします。あぶ=油揚げ、玉=卵で親子丼の油揚げバージョンです。でも少し違うのが、春雨が入っているところ! ちゅるとした食感で子どもたちに人気です。

★材料★	油揚げ	2枚	だし汁	500cc
玉ねぎ	小1玉	薄口しょうゆ	大さじ1.5	
人参	1/2本	みりん	小さじ1.5	
しめじ	1/4パック	日本酒	大さじ1	
春雨	20g	片栗粉※好みで	小さじ2	
卵(M)	4個	サラダ油	小さじ1	

- #### ★作り方★
- ①油揚げ、玉ねぎ、人参は食べやすい大きさに切ります。
 - ②しめじは小房に分け、春雨は水で戻しておきます。
 - ③鍋を中火にかけ、油をなじませたら①としめじを炒めて、だし汁と春雨を加えて煮ます。
 - ④調味料を加えて味を調えたら、好みで水溶き片栗粉を加え、卵を回し入れて卵に火が入ったら、ごはんにかけていただきます。