



献立表

2018/10月分

総和保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ	
1	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、いわしの竜田揚げ、なめこ汁、大根と厚揚げの煮物、果物	牛乳、おかし	
2	火	お茶(牛乳)、小魚	わかめうどん、いかの天ぷら、小松菜のカニかま和え、ヤクルト	牛乳、カルシウムトースト	
3	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鶏肉の照焼き、すまし汁、ポテトサラダ、果物	のむヨーグルト、おかし	
4	木	お茶(牛乳)、小魚	【遠足】おにぎり、鶏肉の唐揚げ、たこウインナー、添え野菜、豆腐つえんゼリー、味噌汁(※3歳以上児は家庭からのお弁当となります)	アンパンマンジュース、おかし	
5	金	お茶(牛乳)、小魚	コッペパン、豚肉の香草焼き、鮭ときのこのミルクシチュー、キャベツサラダ、果物	牛乳、みだらし団子	
6	土	牛乳、小魚		お茶、おかし	
8	月	体育の日			
9	火	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、肉豆腐、すまし汁、ほうれん草のごま和え、果物	牛乳、おかし	
10	水	お茶(牛乳)、小魚	【遠足予備日】おにぎり、とり天、卵焼き(以上児のみ)、フライドポテト、ブロッコリーのお浸し、ミニトマト、豆腐つえんゼリー、味噌汁(味噌汁は未満児のみ)	気になる野菜ジュース、おかし	
11	木	お茶(牛乳)、小魚	親子カレーライス、ミニドック、切干大根サラダ、型抜きチーズ	牛乳、チョコタフィー	
12	金	お茶(牛乳)、小魚	チーズパン、えびフリッター、肉団子のスープ、レタスとトマトのサラダ、果物	牛乳、おさつスティック	
13	土	牛乳、小魚		お茶、おかし	
15	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、ちくわのお好み揚げ、けんちん汁、ほうれん草とわかめのお浸し、果物	牛乳、おかし	
16	火	お茶(牛乳)、小魚	きのこスパゲティ、かぼちゃひき肉フライ、たたききゅうり、果物	牛乳、おやつあんパン	
17	水	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】さつま芋ご飯、さんまの塩焼きおろし添え、豆腐のみそ汁、なすの煮物、果物	ジョア、おかし	
18	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、みそおでん、麩のすまし汁、小松菜とカリカリじゃこのお浸し、飛騨ヨーグルト	牛乳、さつまいもとりんこの蒸しまんじゅう	
19	金	お茶(牛乳)、小魚	ウインナーパン、ブロッコリーのキッシュ、白菜スープ、トマトサラダ、果物	牛乳、よもぎげんこつ	
20	土	牛乳、小魚		お茶、おかし	
22	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鮭のごま揚げ、みそ汁、南瓜のそぼろあんかけ、果物	牛乳、おかし	
23	火	お茶(牛乳)、小魚	塩ラーメン、ほうれん草ギョーザ、かぶとりんこのサラダ、果物	牛乳、いももちの磯辺焼き	
24	水	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】きのこごはん、鱈の香味焼き、たぬき汁、こも豆腐煮、みかんゼリー	のむヨーグルト、おかし	
25	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、よくかむふりかけ、さつまいものかき揚げ、具たくさん汁、青菜の卵和え、果物	牛乳、おかし	
26	金	お茶(牛乳)、小魚	バーガーパン、ひじき入りハンバーグ、わかめスープ、レタスのサラダ、果物	牛乳、とっとチーズ	
27	土	牛乳、小魚		お茶、おかし	
29	月	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、なすと豚肉の味噌炒め、すまし汁、キャベツとコーンの和え物、果物	牛乳、おかし	
30	火	お茶(牛乳)、小魚	カレーうどん、チーズはんぺんフライ、チンゲン菜の和え物、桃ゼリー	牛乳、じゃがバター	
31	水	お茶(牛乳)、小魚	あぶ玉丼、鶏のねぎ塩こうじ焼き、ひじきと大豆の炒め煮、果物	のむヨーグルト、おかし	

★今月の郷土食は切干大根サラダとこも豆腐煮です。

★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】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	542	21.1	17.2	252	2.3	160	0.34	0.39	30	3.7	2
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	484	19.1	16.7	295	1.9	160	0.31	0.44	26	3	1.6
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～

《 野菜を食べてからだ元気! ① 》

野菜は体に必要な栄養を含んでいて、体にとって必要ということはきっと多くの方が知っていると思いますが、残念なことに野菜の摂取量はなかなか増えません。野菜を積極的に摂りたいと思っている人は男性で6割、女性では8割と、実に半分以上の方が野菜を意識して食べているのにどうして増えないのでしょうか。

野菜は食べるまでに洗ったり、切ったり、火を通したりと手間がかかってしまうからでしょうか?もしかしたら金額が高くて手間がかかるのにお腹と心の満足度は低いと思っている方もいるかもしれません。

給食で提供できる野菜は1日の1/3～1/2程度です。保育園だけでは足りないの、親子で必要な量がとれるよう工夫が必要ですね。でもその前に・・・野菜って何?どれくらい必要?

1 野菜って何?

スーパーなどの野菜コーナーにはほうれん草などの葉物野菜や大根、人参などの根菜類、トマトやきゅうりなどの果菜類、いも類、果物、きのこ類などが並びますが、「野菜を食べよう!」の野菜は葉物野菜や根菜、果菜などのことで、いもや果物、きのこなどと区別します。これは栄養素の特徴で分けており、その中でもビタミンAが多い野菜を緑黄色野菜としてさらに区別しています。



2 1日に必要な野菜の量は?

大人 350g 1～2歳 130g 3～5歳 200g 6歳 250g

※このうち1/3以上を緑黄色野菜でとります。

350gの目安は・・・緑黄色野菜を片手一杯(120g)、淡色野菜を両手一杯(230g)

簡単に覚えられる野菜の重さ	にんじん(1本)	100g	もやし(1袋)	250g
	ほうれんそう(1袋)	200g	玉ねぎ(1玉)	300g
	ミニトマト(1個)	10g	きゅうり(1本)	100g

3 実際にどれくらい野菜を食べているのでしょうか

20～40歳代 241g 1～6歳 129g

【参考】H28 県民栄養調査より

大人で100g以上も少ないのが現状です。

野菜が足りないと感じた時は、価格が安定しているにんじんやもやし、たまねぎなどで1品プラス、また、ミニトマトは1個10gと計算しやすいので、足りない分を朝食やおやつなどにいかがですか。

来月は野菜の栄養についてお伝えします♪



《 ちょい足し野菜レシピ～簡単に作れる野菜レシピ～ 》

キャロットサラダ…にんじんにはビタミンAがたくさん含まれています。ビタミンAは脂溶性ビタミンといって油に溶けるビタミンなので、炒め物や、サラダなど油と一緒に食べると吸収が良くなります。ビタミンAは子どもの成長に欠かせない栄養素なので、にんじんなどの緑黄色野菜を毎食取り入れましょう。

★材料★	にんじん	1本	米酢	大さじ1	★作り方★	①にんじんときゅうりは千切りにし、にんじんはさっと茹でてザルにあげます。
	きゅうり	1/2本	すりごま	小さじ1	②きゅうりは塩(分量外)を振り10分くらいおいて水を絞ります。	
	冷凍ホールコーン	25g	砂糖	小さじ1	③コーンは沸騰したお湯にいれて火が通ったらザルにあげます。	
	しょうゆ	小さじ2	ごま油	少々	④調味料を混ぜ合わせ、①～③を和えます。	