

2024/07月分 **献立表** 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 | 茄子入りマーボー豆腐丼,アジフライ,もやしのナムル,果物                       | 牛乳,せんべい類                   |
| 2  | 火 | お茶(牛乳),小魚 | とんこつラーメン,蒸し鶏の香味だれ,ほうれん草とえのきの和え物,果物                 | 牛乳,たこやき                    |
| 3  | 水 | お茶(牛乳),小魚 | ごはん,豆腐のまさご揚げ,みそ汁,キャベツサラダ,果物                        | 牛乳,ビスケット類                  |
| 4  | 木 | お茶(牛乳),小魚 | 麦ご飯,鶏の味噌マヨ焼き,すまし汁,春雨とみかんの酢の物,果物                    | アイスクリーム<br>0.1歳ゼリー         |
| 5  | 金 | お茶(牛乳),小魚 | 食パン,スペイン風オムレツ,キャベツのスープ,レタスのサラダ,手作りゼリー              | 牛乳,お米de沖縄県産シー<br>クワサータルト   |
| 6  | 土 | 牛乳,小魚     |  | お茶,おかし                     |
| 8  | 月 | お茶(牛乳),小魚 | 【ユニバーサル献立】 ごはん,鶏つくねのあんかけ,緑黄色野菜のみそ汁,きゅうりとちくわの酢の物,果物 | 牛乳,せんべい類                   |
| 9  | 火 | お茶(牛乳),小魚 | あんかけ焼きそば,えびシュウマイ,キャベツとコーンの和え物,手作りゼリー               | 牛乳,おやつあんパン                 |
| 10 | 水 | お茶(牛乳),小魚 | ごはん,鶏肉のごま焼き,五目汁,小松菜と干しエビのお浸し,果物                    | 牛乳,ビスケット類                  |
| 11 | 木 | お茶(牛乳),小魚 | 【カレーパーティー】 カレーライス,ミニドック,レタスとトマトのサラダ,果物             | 牛乳,せんべい類                   |
| 12 | 金 | お茶(牛乳),小魚 | 黒パン,鮭のサクサク焼き,豆腐のスープ,キャベツの胡麻ネーズ和え,果物                | 牛乳,塩せんべい                   |
| 13 | 土 | 牛乳,小魚     |  | お茶,おかし                     |
| 15 | 月 |           | <b>海の日</b>   |                            |
| 16 | 火 | お茶(牛乳),小魚 | ごはん,子持ちししゃもの天ぷら,麩とほうれん草のすまし汁,五目きんぴら,果物             | 牛乳,きなこ入り米粉豆乳ケーキ            |
| 17 | 水 | お茶(牛乳),小魚 | 【ユニバーサル献立】 ごはん,豚肉の塩こうじ焼き,具たくさんみそ汁,さつま芋のレモン煮,果物     | 牛乳,せんべい類                   |
| 18 | 木 | お茶(牛乳),小魚 | ごはん,鶏とじゃがいもの揚げ煮,みそ汁,ほうれん草のカニかま和え,果物                | 牛乳,ビスケット類                  |
| 19 | 金 | お茶(牛乳),小魚 | ひまわり丼,スマイルポテト,レタスとツナのサラダ,果物                        | 牛乳,みだらし団子<br>0.1歳おかし       |
| 20 | 土 | 牛乳,小魚     |  | お茶,おかし                     |
| 22 | 月 | お茶(牛乳),小魚 | ごはん,チキン南蛮,みそ汁,ブロッコリーのおかか和え,果物                      | 牛乳,せんべい類                   |
| 23 | 火 | お茶(牛乳),小魚 | サマースパゲッティ,コーンコロケ,キャベツのドレッシング和え,ヤクルト                | 牛乳,はちみつクッキー                |
| 24 | 水 | お茶(牛乳),小魚 | 【ユニバーサル献立】 ゆかりご飯,なすと豚肉のみそ炒め,とうがん汁,きゅうりの昆布あえ,果物     | 牛乳,せんべい類                   |
| 25 | 木 | お茶(牛乳),小魚 | ごはん,鯖の照り焼き,豆腐のみそ汁,しまさげとなすの煮しめ,果物                   | アイス<br>0.1歳ゼリー             |
| 26 | 金 | お茶(牛乳),小魚 | チーズパン,鶏肉のマーマレード焼き,夏野菜スープ,ジャーマンサラダ,手作りゼリー           | 牛乳,さつまいもチップス               |
| 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,鯖のごま味噌焼,おかず汁,ほうれん草の納豆和え,果物          | 牛乳,せんべい類                   |
| 30 | 火 | お茶(牛乳),小魚 | そうめん,れんこんの挟み揚げ,きゅうりとささみのごまあえ,果物                    | 牛乳,以: 蒸しとうもろこし<br>未満児: おかし |
| 31 | 水 | お茶(牛乳),小魚 | ごはん,鶏の香味焼き,みそ汁,キャベツとじゃこの酢あえ,手作りゼリー                 | 牛乳,ビスケット類                  |

★今月の郷土食は、ささげと茄子の煮しめ・塩せんべい・みたらし団子です。

★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】

|       | I礼キ- | タバク  | 脂質   | 加ソム | 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 | 529  | 20.5 | 16.7 | 230 | 2.2 | 149 | 0.31 | 0.35 | 35 | 4.3  | 2.1 |
| 目標量   | 585  | 23.8 | 16   | 288 | 2.8 | 238 | 0.35 | 0.4  | 25 | 4    | 1.6 |
| 3歳未満児 | 461  | 17.8 | 15.6 | 273 | 1.7 | 147 | 0.27 | 0.39 | 33 | 3.2  | 1.7 |
| 目標量   | 470  | 19.8 | 13.3 | 213 | 2.3 | 188 | 0.25 | 0.28 | 20 | 3    | 1.5 |

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

**もぐもぐ通信** ~子どもの食メモ~  
《 味覚の発達について 》

人の味覚は「甘味」「うま味」「塩味」「酸味」「苦味」の5つを基本に構成されています。5つの基本味は「体に必要なものを教えてくれる味」と「体に危険なものを教えてくれる味」に分けられます。

甘味、うま味、塩味は「体に必要なものを教えてくれる味」であり、人が本能的に好む味といわれています。一方、酸味と苦味は「体に危険なものを教えてくれる味」で、これらは人が本能的に苦手とする味です。野菜や酸味の強い果物などは、もともと苦手とするものが多いですが、酸味や苦味は何度も経験を重ねることで徐々に慣れていく味でもあります。

今月は**味覚を育てるポイント**をお伝えします！

安全で有益！  
甘味  
うま味  
塩味(低濃度)

↓

こどもが好きな味…受け入れやすい味

害があり危険??  
酸味  
苦味

↓

こどもが苦手な味…練習が必要

**①接触頻度を増やす**

酸味や苦味など、こどもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えると嫌悪感が薄れていきます。一口だけでも食べることができると良いですが、難しければ見るだけでもOK！家族がおいしそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。



**②調理の工夫で食べやすくする**

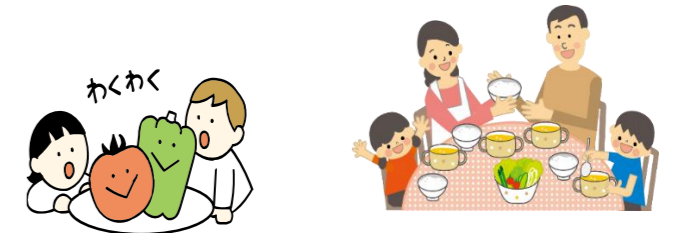
こどもが苦手な味（苦味）を持つ食材には、それを抑える食材を組み合わせる練習をしましょう。例) ほうれん草、こまつな + マヨネーズ、ごま、ごま油、かつお節、ちりめんじゃこなど

**③食べることを勇気づける言葉かけ**

人は「脳で食べる」と言われるほど情報は食べ方に影響を与えます。「季節のトマトは甘くておいしいね！」「栄養がたくさん入っていて元気になるよ！」というような肯定的な情報を繰り返し伝えることで「少し食べてみようかな」という気持ちが生まれます。少量でも食べることができたら、たくさん褒めてあげてくださいね。

**④いろいろな食品・味に触れさせる**

同じものを繰り返し摂取することで安全が予測できるようになり、その安心感がおいしさにつながります。味覚の発達のピークは3~4歳と考えられており、10歳頃までの味の記憶がその後の味覚の基礎になるともいわれています。乳幼児期からたくさんの味を経験し、味覚の幅を広げておくことが正しい味覚の発達につながります。



《 7月の保育園レシピ 》

**ほうれん草のごまマヨ和え** ほうれん草の苦味や独特の風味が苦手なお子さんも多いかもしれませんが、マヨネーズやごまと一緒に和えると、コクやうま味が増し、香りも良くなるので食べやすくなります。

(4人分)

|        |        |  |
|--------|--------|--|
| ほうれん草  | 1/2束   | ① ほうれん草は2cmの長さに切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。 |
| キャベツ   | 60g    | →水にさらして水気を絞る。  |
| かにかまぼこ | 1本     | ☆ほうれん草はアクが強いので下茹でをしなければなりませんが、少量なら電子レンジでもできます！           |
| ごま     | 5g     | 鍋でゆでるよりも時短になり、洗い物も少なく済みます♪                               |
| マヨネーズ  | 大さじ1   | ② キャベツも2cmのせん切りにし、かにかまぼこはさいておく。                          |
| しょうゆ   | 小さじ1/2 | ③ ポウルに調味料を合わせて、水気を絞ったほうれん草、キャベツ、かにかまぼこを加えて混ぜる。           |