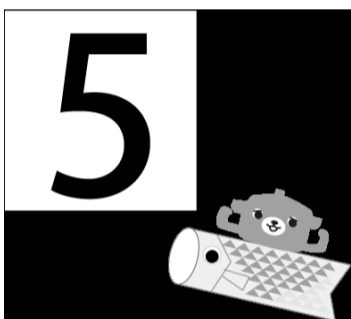


日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 土	胚芽ごはん、かぶのみそ汁、鶏肉の甘酢煮、りんご	475.3(380.2) 18.2(14.5) 9.8(7.8) 1.4(1.1)	胚芽米、じゃがいも、黒砂糖、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、にんじん、ごぼう、かぶ、ピーマン、ねぎ	米みそ(淡色辛みそ)、酢、しょうゆ、みりん		麦茶、クラッカー、チョコレート菓子	
06 木	天然酵母パン、にらのスープ、さわらのピーナッツフライ、うどのごま和え	535.9(521.3) 25.3(20.8) 16.7(14.7) 1.6(1.4)	天然酵母パン、○上新粉、なたね油、米粉、○きび砂糖、片栗粉、きび砂糖、◎蒸し切干しいも、○なたね油	さわら、鶏ひき肉、木綿豆腐、パン粉、○あずき(乾)、○白玉粉、ピーナッツ、白ごま、○薄力粉、○豆乳	もやし、にんじん、キャベツ、うど、だいこん、にら、なばな、みつば	梅ジャム、しょうゆ、ブイヨンだし、食塩	干し芋	緑茶、かしわ餅(以上児)、蒸しまんじゅう(未満児)	
07 金	雑穀ごはん、しじみのみそ汁、大根の酢豚、せりのオムレツ	552.0(457.1) 18.5(15.2) 23.2(18.6) 2.0(1.6)	胚芽米、なたね油、ごま油、片栗粉、ひえ粒、あわ(精白粒)	卵、豚小間切れ、しじみ、ちりめんじゃこ、だいず(乾)、○こんぶ(だし用)、焼ふ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、せり、黒きくらげ、にんにく、しょうが、◎はっさく	米みそ(淡色辛みそ)、酢、みりん、しょうゆ、ケチャップ、鶏がらだし、食塩	はっさく	ほうじ茶、クッキー、おこし、こんぶ	
08 土	ひじきチャーハン、春雨中華スープ、みかん	429.8(343.8) 13.5(10.8) 12.3(9.8) 1.7(1.3)	胚芽米、はるさめ、ごま油、なたね油	豚ひき肉、卵、ベーコン、○いわし(煮干し)	みかん、キャベツ、しいたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき	しょうゆ、みりん、鶏がらだし、食塩		ほうじ茶、ビスケット、煮干し	
10 月	麦ごはん、なめこのみそ汁、おからハンバーグ、切干大根と凍り豆腐の煮物	547.1(503.4) 24.0(21.8) 22.9(20.6) 1.8(1.7)	胚芽米、○きび砂糖、なたね油、七分つき押麦、黒砂糖	豚ひき肉、○牛乳、おから、木綿豆腐、○生クリーム、パン粉、凍り豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	◎みかん缶、なめこ、たまねぎ、なばな、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、たらの芽、干しいたけ、○ハルジオン、ローズマリー	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩	揚げせんべい、煮干し	紅茶、みかんパバロア	
11 火	胚芽ごはん、春野菜カレー、揚げだし豆腐、いよかん	532.4(483.1) 18.3(15.8) 13.2(10.8) 1.4(1.4)	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、片栗粉、米粉、なたね油、○オリーブ油、黒砂糖、きび砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、だいず(乾)、○ちりめんじゃこ、かつお節、◎あおのり	たまねぎ、いよかん、にんじん、なばな、えのきたけ、さやえんどう、しょうが、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、ブイヨンだし、カレー粉	あられ	緑茶、小魚と青のりのクラッカー	
12 水	スパゲティミートソース、春野菜のすまし汁、豆のサラダ	605.3(582.9) 23.8(20.9) 20.4(16.8) 2.1(1.7)	スパゲティ、○もち、なたね油、○なたね油、七分つき押麦、黒砂糖、○胚芽米	豚ひき肉、○納豆、いんげんまめ(乾)、だいず(乾)、こんぶ(だし用)、かつお節、○焼きのり	たまねぎ、にんじん、えだまめ(冷凍)、ほうれんそう、キャベツ、○だいこん、きゅうり、のびる、コーン缶、きょうな、せり、なずな、さやえんどう、◎いちご	ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、ブイヨンだし	いちご	ほうじ茶、納豆もち	
13 木	梅とせりの混ぜごはん、小松菜のみそ汁、白身魚のあんかけ、たけのこの煮物	465.7(397.7) 23.0(19.6) 15.7(14.7) 2.8(2.5)	胚芽米、なたね油、片栗粉、○マヨネーズ	たい、○食パン、○卵、かつお節、生わかめ、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、白ごま、◎チーズ	たけのこ(ゆで)、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しいたけ、うめ干し、にんじん、○なばな、さやえんどう、せり	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、ウスターソース、みりん、しょうゆ	チーズ	緑茶、なばなのサンドイッチ	
14 金	ねぎみそ玄米ごはん、なばなのみそ汁、鶏肉とじゃがいもの煮物、紫大根の白和え	508.3(561.7) 23.8(21.7) 12.8(11.0) 2.2(1.8)	じゃがいも、玄米、ながいも、しらたき、黒砂糖、○きび砂糖、きび砂糖、ごま油、胚芽米	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、だいず(乾)、油揚げ、ちりめんじゃこ、きび(精白粒)、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、もやし、なばな、ねぎ、グリーンアスパラガス、さやえんどう、紫大根花、こんぶ(煮物用)、◎バナナ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん	バナナ	ミルクティー、揚げせんべい、ウエハース、煮干し	
15 土	胚芽ごはん、かぶのみそ汁、鶏肉の甘酢煮、りんご	475.3(380.2) 18.2(14.5) 9.8(7.8) 1.4(1.1)	胚芽米、じゃがいも、黒砂糖、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、にんじん、ごぼう、かぶ、ピーマン、ねぎ	米みそ(淡色辛みそ)、酢、しょうゆ、みりん		麦茶、クラッカー、チョコレート菓子	
17 月	雑穀ごはん、アスパラのみそ汁、さわらの甘辛揚げ、きんぴらごぼう	496.1(406.4) 19.0(15.6) 15.9(12.5) 1.6(1.4)	胚芽米、○胚芽米、なたね油、片栗粉、黒砂糖、○なたね油、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油	さわら、○豚ひき肉、○納豆、○なると、油揚げ、ごま、いわし(煮干し)、カットわかめ、◎いわし(煮干し)	ごぼう、にんじん、グリーンアスパラガス、○たまねぎ、○ピーマン、クレンソウ・みずがらし、こんぶ(煮物用)	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、○しょうゆ、○食塩	卵ボーロ、煮干し	玄米茶、納豆チャーハン	
18 火	胚芽ごはん、空豆とえんどう豆のカレー、三葉と切干大根のサラダ、夏みかん	547.0(486.7) 14.0(12.3) 17.0(13.8) 1.1(1.1)	胚芽米、○もち、じゃがいも、なたね油、米粉、○なたね油、○黒砂糖、黒砂糖、きび砂糖	豚肉(ばら)、いか、だいず(乾)、○きな粉、◎いわし(煮干し)	なつみかん、たまねぎ、にんじん、大豆もやし、そらまめ、さやえんどう、切り干しだいこん、みつば、にんにく、しょうが	酢、ケチャップ、ウスターソース、ブイヨンだし、食塩、カレー粉、○食塩	せんべい、煮干し	緑茶、きな粉おかし	
19 水	ねこじゃらしのふりかけごはん、ごぼうのみそ汁、豆腐じゃが、うどの酢味噌和え	459.1(398.5) 13.7(11.5) 14.6(11.6) 1.9(1.5)	玄米、じゃがいも、しらたき、○きび砂糖、○なたね油、きび砂糖、黒砂糖、胚芽米	牛肉(肩ロース)、○薄力粉、○おから、生揚げ、○豆乳、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、はつかだいこん、うど、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、こんぶ(煮物用)、◎いちご	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢	いちご	紅茶、おからドーナツ	
20 木	天然酵母パン、かぶのシチュー、じゃこ入り卵焼き、えんどう豆のサラダ	538.0(476.8) 20.0(18.6) 21.0(18.9) 2.2(1.9)	天然酵母パン、じゃがいも、○きび砂糖、○くず粉、なたね油、オリーブ油、きび砂糖	卵、豆乳、牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐、ちりめんじゃこ、チーズ、◎ヨーグルト(無糖)、ちくわ	たまねぎ、○キウイフルーツ、かぶ、レタス、にんじん、さやえんどう、かぶ・葉、りんご、干しぶどう、ハルジオン、○ミント、◎ゆずジャム	梅ジャム、酢、本みりん、ブイヨンだし、食塩	ヨーグルト	ほうじ茶、キウイのくず餅	
21 金	黒米ごはん、豆腐のみそ汁、たけのこのうま煮、さばのカレー揚げ	550.7(440.2) 28.4(22.0) 20.5(15.6) 1.9(1.5)	胚芽米、小麦粉、なたね油、ごま油、黒米、片栗粉、黒砂糖	さば、木綿豆腐、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、○するめ、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、ほうれんそう、だいこん、しいたけ、さやえんどう、だいこん(葉)、しるぎ、しょうが、◎なつみかん	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、鶏がらだし、食塩、カレー粉	夏みかん	緑茶、かりんとう、するめ、煮干し	
22 土	ピピン丼、わかめのみそ汁、いよかん	514.8(411.8) 15.9(12.7) 19.0(15.2) 2.0(1.6)	胚芽米、なたね油、きび砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、こんぶ(だし用)、ごま、カットわかめ	いよかん、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩		ほうじ茶、クッキー、チョコレート菓子	
24 月	黒米ごはん、新玉ねぎとえんどう豆のみそ汁、もつかの竜田揚げ、納豆とかぶの梅和え	504.3(452.5) 22.7(19.1) 17.1(16.1) 2.0(1.7)	胚芽米、○小麦粉、片栗粉、なたね油、○なたね油、○オリーブ油、○きび砂糖、黒米、きび砂糖	かじき、○豆乳、納豆、○粉チーズ、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり、かぶ・葉、かぶ、キャベツ、さやえんどう、○みつば、こまつな、あかぎ、うめ干し、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、酢、しょうゆ、本みりん、○食塩	クッキー、煮干し	紅茶、みつばのスコーン	
25 火	胚芽ごはん、厚揚げカレー、ひじきと空豆のサラダ、はっさく	595.1(483.4) 17.8(15.6) 19.1(16.7) 1.7(1.5)	胚芽米、○もち、○春巻きの皮、米粉、はるさめ(緑豆)、○なたね油、なたね油、黒砂糖、きび砂糖、○じゃがいも	生揚げ、豚肉(ばら)、○チーズ、○ハム、だいず(乾)、いわし(煮干し)、○焼きのり、◎いわし(煮干し)	はっさく、にんじん、たまねぎ、コーン缶、そらまめ、さやえんどう、ひじき、にんにく、しょうが	しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩、カレー粉	ウエハース、煮干し	緑茶、もちチーズ揚げ	

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
26 水	雑穀ごはん、たけのこのみそ汁、鶏肉のトマト煮、ごぼうサラダ	513.8(415.9) 22.5(18.1) 16.5(13.2) 2.1(1.7)	胚芽米、じゃがいも、◎なたね油、マヨネーズ、○きび砂糖、○オリーブ油、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖	鶏もも肉、○薄力粉、○豆乳、だいず(乾)、チーズ、○ピザ用チーズ、○ハム、油揚げ、半すりごま 白、いわし(煮干し)	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、ピーマン、◎たまねぎ、◎グリーンアスパラガス、◎にんじん、ねぎ(生)の葉(みじん切)	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、ブイヨンだし、○食塩、食塩	びわ	番茶、アスパラガスのケーキ	
27 木	梅ごはん、ひじきと油揚げのみそ汁、いわなのムニエル、ふきの葉と凍豆腐の煮物	545.5(495.0) 37.0(36.5) 14.7(14.0) 1.9(2.0)	胚芽米、○胚芽米、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、きび砂糖、なたね油	いわな、卵、○ちりめんじゃこ、油揚げ、凍豆腐、いわし(煮干し)、かつお節、○焼きのり、◎魚肉ソーセージ	うめ(生)、万能ねぎ、ふき、こまつな、ひじき、せり、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、◎本みりん、○しょうゆ、食塩	魚肉ソーセージ	玄米茶、じゃこおにぎり	
28 金	麦ごはん、わかめとさやえんどうのみそ汁、ふき肉巻き、たけのこあさりの炒め物	512.3(424.7) 20.9(16.9) 18.2(14.6) 2.0(1.6)	胚芽米、七分つき押麦、無塩バター、黒砂糖、○きび砂糖、片栗粉	豚肉(ロース)、○牛乳、あさり水煮缶、生わかめ、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	たけのこ(ゆで)、にんじん、葉だいこん、たまねぎ、ふき、ほうれんそう、さやえんどう、◎パイナップル	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩	パイナップル	ミルクティー、せんべい、クッキー、煮干し	
29 土	胚芽ごはん、豚肉のカレー、切干大根のごま和え、バナナ	580.8(464.7) 13.0(10.4) 17.3(13.9) 1.8(1.4)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、すりごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、こまつな	カレールー、しょうゆ、食塩		ウーロン茶、ウエハース、揚げせんべい	
31 月	雑穀ごはん、アスパラのみそ汁、さわらの甘辛揚げ、きんぴらごぼう	496.1(406.4) 19.0(15.6) 15.9(12.5) 1.6(1.4)	胚芽米、○胚芽米、なたね油、片栗粉、黒砂糖、○なたね油、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油	さわら、○豚ひき肉、○納豆、○なると、油揚げ、ごま、いわし(煮干し)、カットわかめ、◎いわし(煮干し)	ごぼう、にんじん、グリーンアスパラガス、◎たまねぎ、○ピーマン、クレンソウ・みずがらし、こんぶ(煮物用)	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、○しょうゆ、○食塩	卵ボーロ、煮干し	玄米茶、納豆チャーハン	



給食だより

みいづ保育園



令和3年4月23日

子どものための「献立づくり」

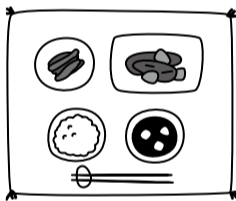
毎日の生活の中で、頭を悩ませる「献立づくり」。いつも栄養的に大丈夫か心配、子ども向けの献立はどんなもの？など、様々な悩みがあるようです。今回は、献立を考える際のポイントをお伝えします。献立づくりの負担を減らして、毎日の食事を楽しみましょう。

★献立づくりのポイント

1 1汁2菜を基本とする

ごはんを中心として、1汁2菜の献立にすれば、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

- 「主食」 ごはん
- 「汁物」 主菜と副菜の栄養素を補う
- 「主菜」 肉や魚等(たんぱく質)
- 「副菜」 野菜等(ビタミン・ミネラル・食物繊維)



2 最初に主菜を決める

献立は、はじめに子どもの成長に欠かすことのできないたんぱく質源となる主菜を決め、その次に、主菜に合った副菜を考えるのがベスト。計画的に考えることで、日々の買い物の負担が減るだけでなく、栄養バランスがよくなります。

ステップ1 食材を決める

たんぱく質源となる主菜は、曜日ごとにメインの食材を決めれば、迷う心配なし！料理のレパートリーも増えて、食材の偏りを防ぐことができます。

月	火	水	木
さかなの日	鶏肉の日	大豆製品の日	さかなの日
金	土	日	
卵の日	牛肉・豚肉の日	大豆製品の日	



メモを取りながら考えると
どんどんレパートリーが増えます！

ステップ2 調理法を決める

調理法をあらかじめ決めておくと、似たような料理ばかりということが避けられます。また、生活習慣病の原因となる食塩や脂質のとり過ぎも防ぐことができます。



●今月の給食●

GWが明けて最初の日のおやつは「かしわもち」です。園の畑にある柏の葉を園児に給食室まで運んでもらいます。もも・すみれさんはお餅ではなく小豆の蒸しまんじゅうです。柔らかく瑞々しい春の野菜を取り入れた給食やおやつがたっぷりです。なばなやせり、みつばなどそのままでは少し苦手な子が多い野菜も、混ぜご飯やカレーに入れたりスコーンやケーキに混ぜたりして、美味しく頂けるように工夫しています。

3 主菜に合わせて副菜を決める

副菜は、野菜や芋、きのこ、海藻などを組み合わせたおかずにししましょう。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。いろいろな食材を食べることで、健康を維持することができます。

ステップ1 食材を決める

栄養価の高い緑黄色野菜は毎日食べることが大切です。また、季節ごとに旬の野菜や芋などを組み合わせるのがよいでしょう。



ステップ2 調理法と味つけを決める

主菜とかぶらないように、副菜の調理法と味つけを決めます。

材料	魚のムニエル(主菜)	×	ツナサラダ(副菜)	→	魚	かぶり
	ハンバーグ(主菜)	×	ハムサラダ(副菜)	→	肉	かぶり
調理法	肉しょうが炒め(主菜)	×	野菜炒め(副菜)	→	炒め	かぶり
	魚の煮つけ(主菜)	×	野菜の煮物(副菜)	→	煮物	かぶり
味	エビマヨ(主菜)	×	ポテトサラダ(副菜)	→	マヨネーズ	かぶり

4 汁は「出汁」をベースに具を決める

出汁は、子どもにとって安心できる味です。水分も多く、食事全体を食べやすくすると共に、具の選択肢が多く、主菜・副菜で不足する栄養素を補うことができます。野菜や芋を中心として、たんぱく質源となる豆腐などを上手に組み合わせましょう。食材は、主菜・副菜とかぶらないようにすることで、栄養バランスがさらにアップします。

5 ごはんにも一工夫

ごはんを7分つき米や胚芽米に変えるだけで、栄養素を効率よくとることができます。

	鉄	カルシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	食物繊維
精白米	0.8 mg	5 mg	0.08 mg	0.02 mg	0.5 g
7分つき米	1.3 mg	6 mg	0.24 mg	0.03 mg	0.9 g
胚芽米	0.9 mg	7 mg	0.23 mg	0.03 mg	1.3 g



★給食献立を参考にした献立づくり

給食は、子どもの成長、健康維持に必要なエネルギーと栄養素を満たすことができる料理を組み合わせた献立になっています。子どもの苦手な食材も食べやすく調理して提供しているので、是非、ご家庭での献立づくりの参考にしてください。