

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				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木	天然酵母パン、ミートボールのシチュー、きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	549.2(420.6) 20.2(15.7) 14.4(12.1) 1.7(1.4)	天然酵母パン、〇もち、じゃがいも、なたね油、きび砂糖、黒砂糖、片栗粉、〇米粉、〇なたね油、〇じゃがいも、〇きび砂糖、〇きび砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、生わかめ、ちりめんじゃこ、だいた(煮干し)、〇焼きのり	バナナ、トマトピューレ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、しめじ、サニーレタス、〇粉かんでん、〇みかん缶	梅ジャム、しょうゆ、中濃ソース、酢、ブイヨンだし、〇しょうゆ、食塩	みかん寒天	玄米茶、磯辺もち(以上児)、芋もち(未満児)	
02金	枝豆ごはん、たけのこしるごのみそ汁、かじきの竜田揚げ、ほうれん草の納豆和え	504.8(421.4) 22.6(18.3) 15.7(13.0) 1.7(1.3)	胚芽米、片栗粉、なたね油、ごま油	かじき、納豆、木綿豆腐、油揚げ、〇いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、白ごま	ほうれんそう、ミニトマト、にんじん、たけのこ、えだまめ(冷凍)、葉ねぎ、しるご、しょうが、〇すもも	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、食塩	すもも	紅茶、揚げせんべい、カステラ、煮干し	
03土	胚芽ごはん、じゃがいものみそ汁、高野豆腐の甘辛煮、夏みかん	476.2(381.0) 20.8(16.6) 11.4(9.1) 1.7(1.4)	胚芽米、じゃがいも、しらたき、なたね油、きび砂糖	鶏もも肉、凍り豆腐、油揚げ、〇こんぶ(だし用)、こんぶ(だし用)	〇ブルーベリー、なつみかん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん		麦茶、かりんとう、こんぶ、ブルーベリー	
05月	雑穀ごはん、豆腐のみそ汁、野菜炒め、おでん	500.2(435.9) 16.8(15.1) 19.6(15.9) 1.9(1.7)	胚芽米、〇春巻きの皮、しらたき、じゃがいも、〇なたね油、なたね油、ひえ粒、あわ(精白粒)、〇黒砂糖	豚肉(ばら)、木綿豆腐、ちくわ、うずら卵水煮、〇くるみ、いわし(煮干し)、油揚げ、こんぶ(だし用)、かつお節、〇いわし(煮干し)	キャベツ、〇バナナ、だいこん、ズッキーニ、にら、にんじん、しいたけ、ピーマン、あかぎ	米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、しょうゆ、食塩	あられ、煮干し	番茶、バナナ春巻き	
06火	胚芽ごはん、レーズンカレー、おからの納豆和え、ブラム	452.1(424.1) 12.7(11.8) 9.9(8.1) 1.3(1.3)	胚芽米、じゃがいも、米粉、なたね油、黒砂糖、はるさめ(緑豆)、ごま油、きび砂糖	豚肉(もも)、〇カルピス、納豆、ちりめんじゃこ、だいた(煮干し)、生わかめ、いわし(煮干し)、〇いわし(煮干し)	すもも、〇ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、オクラ、干しぶどう、〇粉かんでん、ハルジオン、にんにく、しょうが、しそ	しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、酢、ブイヨンだし、カレー粉、食塩	せんべい、煮干し	緑茶、あじさいゼリー	
07水	ジャージャー素麺、スベリヒユのトマトスープ、クローバーのかき揚げ、桑の実入りフルーツポンチ	648.3(534.6) 21.6(17.7) 24.6(19.7) 3.2(2.6)	じゃがいも、〇なたね油、米粉、〇黒砂糖、きくいも、ごま油、なたね油、黒砂糖、片栗粉	豚ひき肉、干しとうもろこし、〇薄力粉、ちりめんじゃこ、〇豆乳	たまねぎ、みかん缶、すべりひゆ、パイン缶、いのこづち、きゅうり、すもも、しいたけ、トマト、あかぎ、にんじん、しるご、コーン缶、桑の実、クローバー、しょうが、にんにく、〇なつみかん	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、鶏がらだし、食塩、〇食塩	夏みかん	紅茶、七夕クッキー	★七夕祭り★野草給食
08木	納豆玄米ごはん、なめことたけのこのみそ汁、だいこんと鶏肉の煮物、春雨サラダ	550.6(463.8) 22.9(19.9) 18.6(16.7) 1.9(1.7)	玄米、〇米粉、〇きび砂糖、〇なたね油、はるさめ、きび砂糖、〇無塩バター、黒砂糖、ごま油、〇黒砂糖	生揚げ、鶏もも肉、〇絹ごし豆腐、納豆、〇豆乳、卵、いわし(煮干し)、生わかめ、こんぶ(だし用)、かつお節、〇チーズ	だいこん、もやし、なめこ、たけのこ、〇ごぼう、こまつな、さやえんどう、干しいたけ	しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、〇ココア(ビュアココア)、本みりん、酢	チーズ	紅茶、ごぼうブラウニー	
09金	菜っばごはん、じゃがいもとしろぎのみそ汁、たちうおの照り焼き、いんげんとヒメジョオンのごま和え	605.2(513.8) 22.2(17.5) 24.1(18.4) 2.1(1.6)	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、なたね油、砂糖、きび砂糖	〇牛乳、たちうお、油揚げ、半すりごま 白、〇いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	キャベツ、かぶ、葉、〇干しぶどう、きゅうり、にんじん、いんげん、しるご、ヒメジョオン、〇バナナ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ	牛乳、かりんとう、レーズン、煮干し	
10土	胚芽ごはん、なすのみそ汁、豚肉とピーマンのカレー炒め、びわ	475.9(380.8) 17.3(13.8) 16.9(13.5) 1.4(1.1)	胚芽米、なたね油、片栗粉	豚肉(もも)、油揚げ、こんぶ(だし用)、いわし(煮干し)	びわ、ズッキーニ、ピーマン、たまねぎ、なす、にんじん	米みそ(淡色辛みそ)、食塩、カレー粉		麦茶、クッキー、チョコレート菓子	
12月	麦ごはん、豆腐と大根葉の赤みそ汁、かれのい五目あんかけ、ふきときゅうりの中華サラダ	478.4(415.6) 23.6(19.6) 14.4(12.2) 2.0(1.8)	胚芽米、〇小麦粉、〇なたね油、片栗粉、〇きび砂糖、なたね油、七分つき押麦、黒砂糖、ごま油、きび砂糖	かれい、木綿豆腐、鶏ささ身、〇強力粉(全粒粉)、油揚げ、〇豆乳、いわし(煮干し)、だいた(煮干し)、〇いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、だいこん(葉)、ふき、たけのこ(ゆで)、〇よもぎ、にんじん、ズッキーニ、干しいたけ、しょうが、黒きくらげ	赤みそ、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、〇食塩	クラッカー、煮干し	紅茶、よもぎクッキー	
13火	胚芽ごはん、レバーカレー、マカロニサラダ、夏みかん	512.7(433.0) 15.5(13.5) 10.3(8.4) 1.8(1.5)	胚芽米、〇胚芽米、じゃがいも、米粉、マカロニ、なたね油、黒砂糖、マヨネーズ、〇はちみつ	豚レバー、ツナ油漬缶、チーズ、だいた(煮干し)、生わかめ、〇白ごま、いわし(煮干し)、〇いわし(煮干し)	なつみかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、〇うめ干し、〇しそ、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、〇米みそ(淡色辛みそ)、ブイヨンだし、食塩、カレー粉、酢	卵ボーロ、煮干し	緑茶、梅味噌おにぎり	
14水	ゆかり玄米ごはん、大根と油揚げのみそ汁、いわしのトマトソース煮、白和え	467.8(388.5) 21.8(16.8) 13.9(10.7) 2.1(1.6)	玄米、〇米粉、しらたき、〇きび砂糖、片栗粉、なたね油、きび砂糖、胚芽米	いわし、木綿豆腐、〇豆乳、油揚げ、〇チーズ、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、生わかめ、ごま	〇えだまめ、だいこん、たまねぎ、トマトピューレ、ねぎ、〇にんじん、にんじん、ふき、いんげん、せり、しるご、ひじき、しょうが、にんにく、〇すもも	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩、ケチャップ、〇食塩	ブラム	番茶、枝豆と人参蒸しパン	
15木	天然酵母パン、ミートボールのシチュー、きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	550.0(421.2) 20.3(15.8) 14.4(12.1) 1.7(1.4)	天然酵母パン、〇もち、じゃがいも、なたね油、きび砂糖、黒砂糖、片栗粉、〇米粉、〇なたね油、〇じゃがいも、〇きび砂糖、〇きび砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、生わかめ、ちりめんじゃこ、だいた(煮干し)、〇焼きのり、いわし(煮干し)	バナナ、トマトピューレ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、しめじ、サニーレタス、〇粉かんでん、〇みかん缶	梅ジャム、しょうゆ、中濃ソース、酢、ブイヨンだし、〇しょうゆ、食塩	みかん寒天	玄米茶、磯辺もち(以上児)、芋もち(未満児)	
16金	枝豆ごはん、たけのこしるごのみそ汁、かじきの竜田揚げ、ほうれん草の納豆和え	527.2(439.3) 25.4(20.5) 16.8(13.8) 1.7(1.4)	胚芽米、片栗粉、なたね油、ごま油	かじき、納豆、木綿豆腐、油揚げ、〇いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、白ごま	ほうれんそう、ミニトマト、にんじん、たけのこ、えだまめ(冷凍)、葉ねぎ、しるご、しょうが、〇すもも	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、食塩	すもも	紅茶、揚げせんべい、カステラ、煮干し	
17土	胚芽ごはん、じゃがいものみそ汁、高野豆腐の甘辛煮、夏みかん	490.5(392.4) 22.1(17.7) 11.5(9.2) 1.7(1.3)	胚芽米、じゃがいも、しらたき、なたね油、きび砂糖	鶏もも肉、凍り豆腐、油揚げ、〇こんぶ(だし用)、いわし(煮干し)	〇ブルーベリー、なつみかん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん		麦茶、かりんとう、こんぶ、ブルーベリー	★夕涼み会
19月	雑穀ごはん、ひじきのみそ汁、キスのカレーフライ、ゴーヤチャンプルー	554.4(490.7) 25.4(19.5) 20.3(19.1) 1.9(1.6)	胚芽米、〇小麦粉、なたね油、〇なたね油、〇きび砂糖、米粉、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油、片栗粉	きす、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、パン粉、〇豆乳、〇おから、いわし(煮干し)、〇いわし(煮干し)	きゅうり、〇ズッキーニ、にがり・ゴーヤ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ひじき	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、しょうゆ、カレー粉、〇米みそ(淡色辛みそ)、食塩	クッキー、煮干し	緑茶、ズッキーニのケーキ	
20火	胚芽ごはん、夏野菜カレー、卵サラダ、もも	571.8(490.5) 19.6(17.4) 21.9(17.5) 1.8(1.6)	胚芽米、〇じゃがいも、なたね油、マカロニ、米粉、〇なたね油、マヨネーズ、黒砂糖	豚肉(もも)、卵、チーズ、だいた(煮干し)、〇いわし(煮干し)、〇あおのり、〇いわし(煮干し)	もも、たまねぎ、きゅうり、なす、トマト、ピーマン、にんじん、にがり・ゴーヤ、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉、〇食塩	あられ、煮干し	番茶、青のりポテトフライ	
21水	しょうがごはん、冷やし汁、生揚げといんげんの煮物、トマトオムレツ	499.8(415.9) 22.0(17.9) 16.2(13.0) 2.0(1.6)	胚芽米、〇胚芽米、黒砂糖、なたね油	生揚げ、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、チーズ、だいた(煮干し)、こんぶ(だし用)、〇ちりめんじゃこ、かつお節、白ごま、〇かつお節	たまねぎ、にんじん、しめじ、ミニトマト、オクラ、いんげん、ピーマン、〇とうもろこし、しょうが、〇なつみかん	しょうゆ、食塩、〇しょうゆ、〇食塩	夏みかん	ほうじ茶、どうもろこしおにぎり	

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			
24 土	肉みそごはん、小松菜の煮びたし、もも	464.7(371.8) 13.0(10.4) 13.4(10.7) 0.8(0.7)	胚芽米、黒砂糖、なたね油、片栗粉	豚ひき肉、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	もも、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん		麦茶、チョコレート菓子、揚げせんべい	
26 月	雑穀ごはん、かきたまみそ汁、まぐろの中華煮、昆布の炒め煮	456.8(434.7) 24.3(20.4) 10.2(10.0) 1.8(1.5)	胚芽米、じゃがいも、〇くず粉、〇きび砂糖、片栗粉、なたね油、黒砂糖、〇黒砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油	まぐろ、〇牛乳、絹ごし豆腐、さつまいも、卵、〇きな粉、いわし(煮干し)、刻みこんぶ、だいず(乾)、◎いわし(煮干し)	たけのこ、にんじん、パイン缶、ピーマン、さやえんどう、干しいたけ、わけぎ、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、しょうゆ、酢、〇食塩	かりんとう、煮干し	番茶、牛乳くずもち	
27 火	胚芽ごはん、チキンカレー、トマトのごま和え、もも	568.7(496.6) 13.0(12.0) 20.7(17.8) 1.3(1.2)	胚芽米、〇小麦粉、〇なたね油、〇きび砂糖、米粉、なたね油、〇はちみつ、きび砂糖、黒砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、〇卵、だいず(乾)、〇くるみ、刻みこんぶ、すりごま、◎いわし(煮干し)	もも、たまねぎ、もやし、きゅうり、トマト、〇きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	酢、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、パイオんだし、食塩、カレー粉、〇食塩	ウエハース、煮干し	緑茶、きゅうりのケーキ	
28 水	黒米ごはん、みょうがとなすのみそ汁、豚肉のしょうが焼きゴーヤ添え、きゅうりの納豆和え	468.2(383.9) 22.8(18.2) 18.1(14.3) 1.8(1.4)	胚芽米、〇マヨネーズ、黒砂糖、黒米、なたね油	豚小間切れ、〇ぎょうざの皮、〇とろけるチーズ、納豆、かまぼこ、生わかめ、油揚げ、いわし(煮干し)、ごま	たまねぎ、きゅうり、なす、オクラ、にがり・ゴーヤ、しょうが、〇ミニトマト、みょうが、〇せり、〇クローバー、〇クレンソウ・みずがらし、しそ、◎すいか	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、本みりん、〇しょうゆ	すいか	ほうじ茶、野草ピザ	
29 木	麦ごはん、なすと枝豆のみそ汁、蒸し鶏のゼリーのせ、うの花炒り煮	459.7(438.3) 23.5(19.5) 8.8(7.1) 1.6(1.3)	胚芽米、〇胚芽米、〇きび砂糖、七分つき押し麦、ごま油、黒砂糖、きび砂糖	鶏むね肉、おから、〇卵、油揚げ、いわし(煮干し)、ごま、〇白ごま、〇焼きのり	〇きゅうり、なす、レタス、ねぎ、えだまめ、にんじん、しょうが、干しいたけ、粉かんでん、◎ブルーベリー(乾)	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、〇酢、酢、本みりん、〇食塩	ドライブルーベリー	緑茶、ちらし寿司	
30 金	黒ごま玄米ごはん、とうがんの赤みそ汁、なすと厚揚げ炒め、いかとたこの酢の物	510.3(447.4) 20.3(16.7) 17.6(14.1) 2.0(1.7)	玄米、黒砂糖、〇きび砂糖、片栗粉、きび砂糖、ごま油、胚芽米	〇牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、もずく、たこ(茹)、いか、〇いわし(煮干し)、黒ごま、こんぶ(だし用)、いわし(煮干し)、ちくわ	なす、とうがん、きゅうり、にがり・ゴーヤ、万能ねぎ、しそ、にんにく、しょうが、干しいたけ、◎もも	赤みそ、酢、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、食塩	もも	ミルクティー、かりんとう、クッキー、煮干し	
31 土	胚芽ごはん、玉ねぎのみそ汁、豚肉の冷しゃぶ、バナナ	511.9(409.5) 22.1(17.7) 15.0(12.0) 1.4(1.1)	胚芽米、なたね油、きび砂糖	豚小間切れ、生揚げ、〇するめ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、かつお節、半すりごま 白	バナナ、きゅうり、たまねぎ、ミニトマト、サニーレタス	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ		麦茶、カステラ、するめ	



給食だより

みいづ保育園

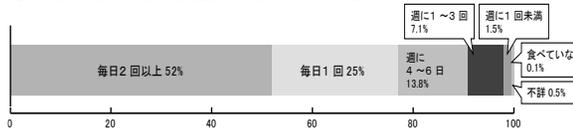
野菜をたくさん食べましょう 令和3年6月28日

野菜は健康を維持する上で、欠かすことができない食べ物です。しかし、食経験の少ない子どもにとっては、野菜の見た目、食べた時に鼻に抜ける匂い、食感、味が気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。野菜への嗜好を獲得するには「食べ慣れる」ことが大切。毎日の食事で野菜を食べて、野菜を「おいしい!」と感じられる味覚を育てましょう。

★野菜不足の実態

「健康日本21(第二次)」は、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標として「野菜を1日350g以上食べましょう」と掲げています。しかし、保護者世代(20~30代)の野菜の平均摂取量は231g。料理にして二皿程度、約120g足りていません。2~6歳児の調査でも、野菜の摂取頻度について「毎日2回以上」と回答した割合が52%、「毎日1回」と回答した割合が25%。「週に4~6日」と回答した割合が22.5%となっています。「野菜は健康によい」と知っていても、野菜が足りていない家庭が多くあります。

子どもの野菜の摂取頻度(回答者2~6歳の保護者)



(平成30年国民健康・栄養調査、平成27年度乳幼児栄養調査結果)

★野菜はどれくらい食べればよい?

「食事バランスガイド」では、野菜の他、きのこ、豆、いも、海藻の料理も含め、「副菜」として1日に5~6皿を目安に食べることが推奨されています。毎食、主食・主菜に、副菜を2つ加えた食事することを心がけましょう。食事は野菜だけでなく、ごはんや肉、魚などを組み合わせて食べることで栄養バランスがよくなります。



【子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安】

緑黄色野菜90g程度

ブロッコリー15g にんじん15g かぼちゃ50g ミニトマト10g

淡色野菜160g程度

たまねぎ30g きゅうり50g キャベツ50g ごぼう30g

緑の葉物野菜、切り口の色が濃いにんじんやかぼちゃなどの「緑黄色野菜」は、特にビタミン・ミネラルが豊富です。毎食、必ず食べるように心がけましょう。

★野菜をたくさん食べるコツ

・甘味がある野菜やいもをプラス

甘味があるにんじん、かぼちゃ、さつまいもは、子どもにとって食べやすい食材です。その他にも、たまねぎやキャベツも加熱によって甘味が引き出されます。材料を組み合わせる際に、甘味がある野菜をプラスして、食べやすく調理しましょう。



・出汁の味わいをプラス

出汁は、野菜特有の風味やえぐ味、苦味を和らげてくれます。出汁に含まれるうま味成分(アミノ酸)は、食べた時の満足感につながるため、出汁を使うと、野菜を「うま味」で食べることができます。食体験の少ない子どもにとっては、安心できる「出汁のうま味」があることで、いろいろな野菜に挑戦しやすくなります。

・食べやすく切る

咀嚼力が未発達な子どもにとって、食材の形状は食感や噛みやすさに影響します。なすは皮をシマシマに剥いてから切ったり、いんげんは斜め切りにしたり、アスパラは、ピーラーで皮を剥いてから切るなど、切り方を工夫することで、食べやすくなります。

・子どもが苦手な理由を探り、調理法を選ぶ

苦味や辛味、また特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、「食べる練習」が必要です。子どもの成長に合わせて調理法を工夫しましょう。



・加熱をして“かさ”を減らす

調理法によって野菜のかさが減り、生で食べる時よりもたくさん量を食することができます。電子レンジを利用したり、ゆでるなど、ひと手間加えてみましょう。



・子どもが野菜に触れる機会を増やす

食育では、「食べなさい」と強要するよりも「視覚的な刺激」のほうが効果的です。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。ただ単に、食べ物を見るという「視覚的な刺激」に繰り返し触れているだけで、好意的な印象がつくられます。

~サプリメントに注意~
「子どもの野菜嫌いが気になる」という理由で、安易にサプリメントを与えてしまうと、子どもの偏食を助長し、将来の生活習慣病のリスクが高くなる可能性があります。また、サプリメントは薬品とは違い、幼児が摂取した時の影響は評価されていません。子どもが安全・安心で健康に生きるためには、昔から食べられてきた自然の食品が理想的! サプリメントに頼ることなく、毎日の食事でしっかりと野菜を食べましょう。