

献立表

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金	菜っぱごはん、じゃがいもとしろざのみそ汁、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	566.9(490.8) 22.1(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	○牛乳、たちうお、油揚げ、半すりごま 白、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	キャベツ、かぶ・葉、○干しぶどう、きゅうり、にんじん、いんげん、しろざ、ヒメジョオン、◎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	
02土	胚芽ごはん、キャベツのみそ汁、豚肉とピーマンのカレー炒め、びわ	470.8(376.7) 17.7(14.1) 16.9(13.5) 1.5(1.2)	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、キャベツ、にんじん、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩		麦茶、クッキー、チョコレート菓子	
04月	麦ごはん、豆腐と大根葉の赤みそ汁、かわいい五目あんかけ、ふきときゅうりの中華サラダ	454.7(396.0) 23.3(19.4) 14.3(12.2) 1.9(1.7)	胚芽米、○小麦粉、片栗粉、○なたね油、○きび砂糖、なたね油、七分つき押麦、黒砂糖、ごま油、きび砂糖	かわいい、木綿豆腐、鶏ささ身、○強力粉(全粒粉)、油揚げ、○豆乳、いわし(煮干し)、だいた(乾)、◎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)、○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、○食塩	クラッカー、煮干し	紅茶、よもぎクッキー	
05火	胚芽ごはん、レバーカレー、キャベツのマカロニサラダ、夏みかん	482.9(408.4) 16.1(14.0) 10.5(8.6) 1.6(1.4)	胚芽米、じゃがいも、○米粉、○きび砂糖、米粉、マカロニ、黒砂糖、なたね油、マヨネーズ	○豆乳、豚レバー、ツナ油漬缶、○チーズ、だいた(乾)、チーズ、生わかめ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	なつみかん、たまねぎ、にんじん、○えだまめ、キャベツ、○にんじん、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、ブイヨンだし、食塩、酢、○食塩	卵ボーロ、煮干し	番茶、枝豆と人参蒸しパン	
06水	ゆかり玄米ごはん、しろざのみそ汁、いわしのトマトソース煮、ふきの白和え	375.2(347.5) 18.3(14.7) 12.1(9.2) 1.7(1.5)	玄米、○砂糖、しらたき、片栗粉、なたね油、きび砂糖、胚芽米、◎黒砂糖	いわし、木綿豆腐、油揚げ、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、生わかめ、ごま、◎うぐいす豆(煮豆)	○りんご濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、いんげん、ふき、せり、○レモン果汁、しろざ、ひじき、しょうが、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩、ケチャップ、◎食塩	豆の甘煮	緑茶、リンゴゼリー	
07木	野草いっぱい肉みそそうめん、スベリヒユのスープ、ヤブカンソウのごま和え、夜空の桑の実入りフルーツポンチ	580.9(481.5) 20.6(16.8) 22.7(18.2) 3.3(2.7)	○なたね油、○きび砂糖、きくいも、ごま油、黒砂糖、片栗粉、きび砂糖	豚ひき肉、干しそうめん、○薄力粉、○豆乳、ちりめんじゃこ、ごま	もやし、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、やぶかんぞう、ぎしぎし、すもも、いんげん、しいたけ、レタス、トマト、さつき、あかざ、にんじん、しろざ、桑の実、ヒメジョオン、しょうが、にんにく、◎なつみかん	しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、酢、鶏がらだし、食塩、○食塩	夏みかん	紅茶、七夕クッキー	☆野草給食☆
08金	枝豆ごはん、たけのこと豆腐のみそ汁、かじきの竜田揚げ、わかめの納豆和え	510.4(426.7) 26.4(21.4) 17.7(14.5) 1.8(1.5)	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、生わかめ、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、白ごま	にんじん、しそ、えだまめ(冷凍)、葉ねぎ、たけのこ、しょうが、◎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	
09土	胚芽ごはん、豚肉のカレー、切干大根のごま和え、バナナ	581.6(465.3) 13.6(10.9) 18.4(14.7) 2.5(2.0)	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、○こんぶ(だし用)	バナナ、○ブルーネ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、こまつな	カレールウ、しょうゆ、食塩		麦茶、かりんとう、こんぶ、ブルーネ	
11月	雑穀ごはん、豆腐のみそ汁、野菜炒め、おでん	471.1(411.9) 16.6(14.9) 19.6(15.8) 1.9(1.7)	胚芽米、○春巻きの皮、しらたき、じゃがいも、○なたね油、なたね油、ひえ粒、あわ(精白粒)、○黒砂糖、きび砂糖	豚肉(ばら)、木綿豆腐、ちくわ、うずら卵水煮缶、○くるみ、いわし(煮干し)、油揚げ、こんぶ(だし用)、かつお節、◎いわし(煮干し)	キャベツ、○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、あかざ	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	
12火	胚芽ごはん、ズッキーニとレーズンカレー、おくらの納豆和え、プラム	426.3(402.4) 12.5(11.7) 9.8(8.1) 1.4(1.4)	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)、○カルピス、納豆、ちりめんじゃこ、だいた(乾)、生わかめ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	すもも、○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、○粉かんでん、ハルジオン、にんにく、しょうが、しそ	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、カレー粉、ブイヨンだし、食塩	せんべい、煮干し	緑茶、あじさいゼリー	
13水	かきのは寿司、すまし汁(五目)、ウインナーとじゃが芋の揚げ煮	528.7(403.0) 21.2(17.0) 19.0(15.7) 2.5(1.9)	じゃがいも、○もち、○春巻きの皮、しらたき、砂糖、油、○なたね油、○じゃがいも、◎きび砂糖	米、塩さば、鶏もも肉、ウインナー、○チーズ、○ハム、すりごま、○焼きのり、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	なめこ、ねぎ、にんじん、しそ、しょうが	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、本みりん、◎梅ジャム	ヨーグルト	ウーロン茶、もちチーズ揚げ	
14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	534.2(433.7) 20.5(16.5) 14.7(11.8) 2.2(1.7)	天然酵母パン、○胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖、黒砂糖、片栗粉	豚ひき肉、生わかめ、ちりめんじゃこ、だいた(乾)、○白ごま、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、◎さくらんぼ(国産)、しめじ、サニーレタス、○うめ干し、○しそ	梅ジャム、しょうゆ、中濃ソース、酢、ブイヨンだし、食塩	さくらんぼ	ほうじ茶、梅ごまおにぎり	
15金	菜っぱ混ぜごはん、じゃがいもとしろざのみそ汁、アジフライ、いんげんとヒメジョオンのごま和え	554.4(484.4) 25.1(19.6) 19.6(15.5) 1.8(1.4)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、米粉、きび砂糖	○牛乳、あじ、パン粉、油揚げ、半すりごま 白、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	キャベツ、かぶ・葉、○干しぶどう、きゅうり、にんじん、いんげん、しろざ、ヒメジョオン、◎バナナ	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、しょうゆ、食塩	バナナ	牛乳、かりんとう、レーズン、煮干し	☆誕生会☆
16土	親子丼、じゃがいものみそ汁、びわ	487.6(372.6) 21.2(16.6) 15.6(12.4) 1.6(1.3)	胚芽米、じゃがいも、きび砂糖	鶏もも肉、卵、油揚げ、なると、いわし(煮干し)	たまねぎ、びわ、キャベツ、えだまめ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ		麦茶、クッキー、チョコレート菓子	
19火	胚芽ごはん、チキンカレー、トマトのごま和え、ぶどう	518.9(454.9) 12.8(11.9) 17.6(15.3) 1.4(1.3)	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○きび砂糖、○なたね油、米粉、なたね油、黒砂糖、○はちみつ、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、○卵、だいた(乾)、○くるみ、刻みこんぶ、すりごま、◎いわし(煮干し)	ぶどう、たまねぎ、もやし、きゅうり、トマト、○きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、カレー粉、ブイヨンだし、食塩、○食塩	ウエハース、煮干し	緑茶、きゅうりのケーキ	
20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	441.8(410.9) 22.7(18.6) 19.0(15.0) 1.9(1.5)	胚芽米、○マヨネーズ、黒砂糖、黒米、なたね油	豚小間切れ、○ぎょうざの皮、○とろけるチーズ、納豆、ちくわ、生わかめ、油揚げ、○ベーコン、いわし(煮干し)、ごま、○ハム	たまねぎ、なす、きゅうり、○ミニトマト、にがり・ゴーヤ、しょうが、みょうが、○せり、○しそ、○クローバー、しそ、◎ブルーネ(乾)	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、本みりん、○しょうゆ	ドライブルーネ	ほうじ茶、野草ビザ	
21木	おざら、ちくわとなすの磯辺揚げ、バナナ	413.9(344.7) 14.1(11.2) 10.8(8.6) 1.7(1.3)	○胚芽米、小麦粉、なたね油、○きび砂糖、きび砂糖	ほうとう、ちくわ、○卵、鶏ひき肉、油揚げ、○白ごま、かつお節、ごま、あおのり、○焼きのり	バナナ、たまねぎ、なす、こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、○にんじん、○かんぴょう(乾)、干しいたけ、しそ、◎すいか	○酢、みりん、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、○食塩	すいか	緑茶、ちらし寿司	
22金	黒ごま玄米ごはん、とうがんの赤みそ汁、ピーマンハンバーグ、いかとたこの酢の物	524.9(448.9) 21.2(16.5) 21.1(16.8) 1.8(1.4)	玄米、片栗粉、なたね油、○きび砂糖、きび砂糖、胚芽米	豚ひき肉、○牛乳、もずく、木綿豆腐、パン粉、たこ(茹)、かにかまぼこ、いか、○いわし(煮干し)、黒ごま、こんぶ(だし用)	とうがん、きゅうり、ピーマン、たまねぎ、レタス、万能ねぎ、しそ、干しいたけ、◎もも	赤みそ、酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩	もも	ミルクティー、かりんとう、クッキー、煮干し	

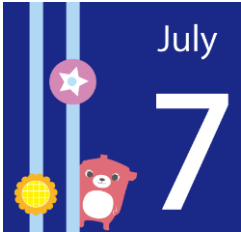
様式F101

2022年07月

献立表

みいづ保育園(一般)

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			
23 土	カレーピラフ、豚汁(夏・トマト)、 夏みかん	371.1(271.0) 12.3(9.2) 9.0(6.5) 1.1(0.8)	胚芽米、油、なたね油	豚肉(肩ロース)、ウインナー、○するめ、油揚げ	なつみかん、たまねぎ、トマト、ピーマン、キャベツ、にんじん、ごぼう	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉		麦茶、カステラ、するめ	☆夕涼み会☆
25 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	507.8(462.1) 24.4(21.1) 19.2(18.2) 1.9(1.6)	胚芽米、○小麦粉、じゃがいも、なたね油、○なたね油、○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、卵、豚肉(肩ロース)、パン粉、○豆乳、○おから、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	きゅうり、○ズッキーニ、にがり・ゴーヤ、こまつな、ひじき	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、しょうゆ、カレー粉、○米みそ(淡色辛みそ)、食塩、鶏がらだし	煮干し、クッキー	緑茶、ズッキーニのケーキ	
26 火	玄米ごはん、夏野菜カレー、卵サラダ、もも	522.1(450.2) 19.3(16.9) 22.1(17.6) 1.5(1.4)	○じゃがいも、玄米、なたね油、マカロニ、米粉、○なたね油、黒砂糖、マヨネーズ、胚芽米	豚肉(もも)、卵、チーズ、だいず(乾)、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、◎あおのり、◎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、カレー粉、食塩、ブイヨンだし、○食塩	あられ、煮干し	ウーロン茶、青のりポテトフライ	
27 水	しょうがごはん、冷やし汁、みょうがといんげんの煮物、トマトオムレツ	448.6(390.5) 22.0(19.9) 17.6(15.5) 1.9(2.0)	胚芽米、○くず粉、○きび砂糖、黒砂糖、なたね油、○黒砂糖	生揚げ、○牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、チーズ、だいず(乾)、○きな粉、こんぶ(だし用)、かつお節、白ごま、◎魚肉ソーセージ	たまねぎ、しめじ、ミニトマト、オクラ、いんげん、にんじん、ピーマン、しょうが、みょうが	しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	魚肉ソーセージ	番茶、牛乳くずもち	
28 木	天然酵母パン、トマトの味噌スープ、揚げじゃがの野菜あんかけ、しそ入りサラダ	496.2(415.4) 17.9(14.5) 16.0(13.2) 2.2(1.7)	天然酵母パン、じゃがいも、○胚芽米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、なたね油、ごま油、片栗粉	豚肉(もも)、チーズ、ベーコン、○ちりめんじゃこ、○かつお節	たまねぎ、トマト、きゅうり、こまつな、コーン缶、○とうもろこし、干ししいたけ、しょうが、しそ、◎すもも	梅ジャム、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、ブイヨンだし、○しょうゆ、○食塩	すもも	ほうじ茶、とうもろこしおにぎり	
29 金	青じそ混ぜごはん、しじみのみそ汁、メンチカツ、キャベツのツナマヨ和え	517.6(428.4) 24.7(19.9) 24.3(19.4) 2.2(1.7)	胚芽米、なたね油、米粉、マヨネーズ、片栗粉	豚ひき肉、パン粉、ツナ油漬缶、しじみ、ちりめんじゃこ、○するめ、だいず(乾)、白ごま、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、あおのり、焼ふ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しそ、◎なつみかん	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩	夏みかん	番茶、チョコレート菓子、するめ、煮干し	
30 土	肉みそごはん、小松菜の煮びたし、もも	451.4(361.1) 13.2(10.5) 13.3(10.7) 1.2(1.0)	胚芽米、黒砂糖、なたね油、片栗粉	豚ひき肉、油揚げ、かつお節	もも、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ピーマン、干ししいたけ、こんぶ(煮物用)	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	



給食だより

みいづ保育園

令和4年6月27日(月)

野菜をおいしく食べよう

野菜をたくさん食べることが健康にとって大切なことは、広く知られていますが、特有の味、風味、歯ざわり、食感を持つ野菜は、子どもには受け入れづらい食べ物の一つです。2～6歳児の保護者の調査では、野菜を毎日2回以上食べる割合が50％程度、1日に1回も食べないことがある割合が20％を超えています(「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」厚生労働省)。今回は、家庭で野菜をおいしく食べてもらうヒントをお伝えします。

★子どもが野菜を嫌う理由を知ろう

「うちの子は野菜が嫌い。」と、野菜全般をひとくくりで考えがちですが、野菜ごとに苦手な理由が異なります。まずは、子どもにとって食べにくい理由に目を向けてみましょう。

刺激がある味は嫌！

ピーマンの苦味、たまねぎやだいこんの辛味などは、生まれつき体に害がある味として認識しているので、子どもは本能的に避けようとします。



固い野菜が嫌！

れんこんやごぼうといった柔らかくなくにくい野菜は、噛む力が弱い子どもには食べにくい野菜です。

ペラペラで上手に噛めない野菜が嫌！

レタスやキャベツのような薄い野菜は、子どもは上手にすりつぶすことができます。また、繊維が残るほうれん草なども食べにくい野菜です。



★調理の工夫でおいしく食べよう

野菜をおいしく食べるには、子どもが嫌がる味や食感、食べにくさを軽減する「下処理」が重要です。そのうえで、さらに食べやすくなる調理法を選びましょう。

【下処理編】

苦味・辛味がある野菜

味の刺激をやわらげるために「ピーマン」はやわらかくゆでて、特有の苦味を減らし、食べやすい食感にします。フードプロセッサーでみじん切りにした際に辛味が残る「たまねぎ」は、塩をふりかけることで、辛味を減らすことができます。

やわらかくなくにくい野菜

ごぼうやれんこんは5mm程度の厚さに切って、ホクホク感が出るまでゆっくりと煮ます。

薄い葉物野菜やきゅうり

大人は歯ごたえを楽しみますが、子ども用には、やわらかくなるまでゆでます。青菜は1～2cmに切って、ゆでたり、汁に入れたりします。きゅうりは、給食では衛生面からゆでていますが、これが噛みやすさにもつながっています。



★季節の食材★

いわし・あじ・きゅうり・ピーマン・とうもろこし・かぼちゃ・枝豆・トマト・すいか

【調理編】

あえて、塩分を加えずに食べる

味を濃くすることで食べやすくなるのでは！と思いがちですが、野菜に塩分を加えると、浸透圧で、水分と一緒に「えぐ味や苦味」があふれ出てきます。和えてすぐに食べればよいのですが、幼児の食事では、思い通りの時間に食べられないことも多々あります。ほうれん草などは、調味料を加えずに「ごま」や「かつお節」だけで和えた方が、時間が経っても嫌な味を感じることなくおいしく食べることができます。



油を上手に使っておいしく食べる

ドレッシングや、マヨネーズが好まれるのは、油が野菜をコーティングして食べやすいからです。家庭では、野菜に健康的な油(ごま油やオリーブオイル)をかけて、適量の塩をふれば、市販品に頼らずに野菜をおいしく食べることができます。また、野菜をたっぷり食べたい時には、「野菜チップス」や「野菜のかき揚げ」等も良いでしょう。油のコーティング力で、野菜を無理なく食べることができます。

出汁でおいしく食べる

子どもに野菜を食べさせる一番簡単な方法は、出汁を効かせた「汁」で野菜を食べさせることです。うま味と風味が豊かな出汁を使えば、食べられる野菜の幅が広がります。出汁は市販のだしパックでOK。汁には、甘味がある「にんじん」「かぼちゃ」「さつまいも」などを入れれば、さらに食べやすくなります。さつまいもやかぼちゃは、やわらかくなったところで、取り出して、「ゆでさつまいも」や「ゆでかぼちゃ」として食べるのも良い。甘味と栄養が流出した汁は、別料理として食べることができるので、一石二鳥です。

★野菜への関心を高めよう

子どもたちは、生活の中での体験を通して、嗜好を獲得していきます。

触れて関心と意欲をアップ

様々な形、色をした野菜は、絵本にも登場するくらい、子どもの興味の対象となります。特に夏に収穫される野菜は、色鮮やか。新鮮な野菜が並ぶスーパーの陳列棚には、大人もワクワクしますね。食べ物を見て、話題にすることで、子どもの意欲を育みます。



「見る」ことで抵抗感を減らす

人は、見る回数が多ければ、多いほど、その物への抵抗感が減っていくものです。たとえ、食べなくても見るだけで効果あり。「見るだけ」「ひと口食べるだけ」とステップアップすることを目指しましょう。

食べている姿を見て、安心して挑戦できる

家族やお友達がおいしそうに食べる姿を見て、子どもは安心感を抱きます。真似して食べてみよう！と思えるように、楽しい食事環境を整えましょう。

コラム 野菜ジュースの栄養について

野菜ジュースのパッケージを見ると、子どもが食べてくれない「野菜」がたくさん使われているため、とても魅力的に感じます。様々な栄養素を手軽にとることができるのが野菜ジュースのよいところですが、実際には「野菜」とは異なり、搾汁したり、加熱処理をすることでビタミンCや食物繊維などが減っています。野菜ジュースを飲んでいれば、安心！と頼り過ぎることなく、普段の食事で野菜をバランスよく摂るように心がけましょう。