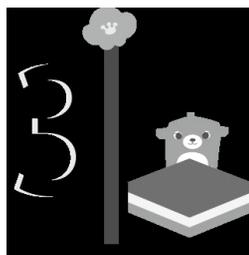


献立表

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水	しその実ごはん、じゃがいもとわかめのみそ汁、春菊と豆腐の煮物、なずな入りじゃこ納豆	451.0(380.8) 22.3(17.3) 13.2(10.3) 1.4(1.2)	胚芽米、じゃがいも、しらたき、○きび砂糖、きび砂糖、◎きび砂糖	豚肉(肩ロース)、納豆、焼き豆腐、生わかめ、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、焼きのり	たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、はくさい、こまつな、ねぎ、にんじん、キャベツ、しゅんぎく、なずな、しその実、干しいたけ、○粉かんてん、◎りんご	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん	りんごのコンポート	玄米茶、黒大豆入りフルーツかんでん	
02木	天然酵母パン、じゃがいものスープ、キャベツハンバーグ、いかとわかめのサラダ	516.7(448.8) 23.7(20.3) 24.0(20.1) 1.8(1.5)	天然酵母パン、じゃがいも、オリーブ油、片栗粉、ごま油、きび砂糖	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、いか、生わかめ、かまぼこ、ベーコン、きび(精白粒)、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、たまねぎ、だいこん、コーン缶、クローバー、◎バナナ	酢、ブイヨンだし、食塩	バナナヨーグルト	ホットミルク、チョコレート菓子	☆給食会議
03金	ひなまつりちらし、潮汁、えびと野菜の天ぷら、ひなあられ	772.2(623.9) 19.5(15.8) 10.8(8.7) 2.0(1.6)	胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、なたね油、片栗粉	○カルピス、○牛乳、卵、えび、はまぐり、さけ(塩)、薄力粉、でんぶ、油揚げ、生わかめ、焼ふ	○いちご、赤ピーマン、なげな、にんじん、さやえんどう、糸みつば、かんぴょう(乾)、干しいたけ、◎いちご	酢、しょうゆ、食塩、みりん、ブイヨンだし	いちご	カルピス、三色ゼリー	☆ひなまつり給食
04土	ケチャップライス、キャベツと油揚げの味噌汁、バナナ	479.8(383.3) 11.8(9.4) 15.0(11.9) 1.7(1.4)	胚芽米、きび砂糖、なたね油	ウインナー、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、ねぎ	ケチャップ、米みそ(淡色辛みそ)、コンソメ、中濃ソース		麦茶、チョコレート菓子、揚げせんべい	☆お遊戯会
06月	黒米ごはん(たくあん)、玉ねぎと油揚げのみそ汁、さばのクレンソーンあんかけ、はこべ豆腐の揚げ団子	559.8(511.4) 26.2(22.0) 22.4(19.6) 1.9(1.7)	胚芽米、○もち、○きび砂糖、小麦粉、なたね油、黒米、片栗粉、ごま油、きび砂糖、○胚芽米	さば、木綿豆腐、○油揚げ、卵、油揚げ、干しえび、かつお節、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だいこん(たくあん)、コーン缶、クレンソーン・みずがらし、しょうが、はこべ	米みそ(淡色辛みそ)、○しょうゆ、しょうゆ、食塩	揚げせんべい、煮干し	緑茶、いなりもち	
07火	玄米ごはん、だいこんカレー、ポテトのチーズ焼き、みかん	577.0(535.5) 18.8(17.4) 20.5(18.6) 1.5(1.2)	玄米、じゃがいも、○なたね油、米粉、なたね油、きび砂糖、胚芽米	○ホットケーキ粉、豚肉(もも)、チーズ、○豆乳、○だいち(乾)、だいち(乾)、しらす干し、いわし(煮干し)、あおのり、◎いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、だいこん、だいこん(葉)、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、食塩、ブイヨンだし、しょうゆ	ビスケット、煮干し	ウーロン茶、大豆スコーン	
08水	麦ごはん(たくあん)、あおさのみそ汁、おからサラダ、豆腐ハンバーグ	630.1(545.0) 23.2(19.2) 30.9(24.8) 2.6(2.2)	胚芽米、○マヨネーズ、マヨネーズ、七分つき押麦、なたね油、きび砂糖、片栗粉、◎きび砂糖	○ホットケーキ粉、豚ひき肉、牛ひき肉、○豆乳、おから、木綿豆腐、○ウインナー、○チーズ、豆乳、パン粉、ハム、だいち(乾)、油揚げ、あおのり、いわし(煮干し)、◎うぐいす豆(煮豆)	たまねぎ、○キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー、だいこん(たくあん)、しめじ	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、◎食塩	豆の甘煮	麦茶、キャベツマフィン	
09木	雑穀ごはん(たくあん)、厚揚げのみそ汁、白菜の中華煮、わかざきカレー天	489.8(407.2) 20.6(17.7) 15.8(14.3) 2.1(1.8)	胚芽米、○天然酵母パン、米粉、○きび砂糖、ごま油、なたね油、片栗粉、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖	わかざき、○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、うずら卵、○卵、いわし(煮干し)、○薄力粉、カットわかめ、◎チーズ	はくさい、○いちご、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん(たくあん)、黒さくらげ、しょうが、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、鶏がらだし、食塩、カレー粉	チーズ	紅茶、フルーツサンド	
10金	三色ごはん(たくあん)、白菜のみそ汁、おでん	537.3(446.7) 22.3(17.9) 18.6(14.9) 2.0(1.6)	胚芽米、○蒸し切干しいも、きび砂糖、なたね油	卵、がんもどき、鶏ひき肉、ちくわ、納豆、まみそ、ちりめんじゃこ、こんぶ(だし用)、かつお節	ほうれんそう、だいこん、はくさい、にんじん、だいこん(たくあん)、こんぶ(煮物用)、しょうが、◎りんご	しょうゆ、みりん、鶏がらだし	りんご	番茶、干し芋、揚げせんべい	
11土	キーマカレー、キャベツのごまマヨサラダ、バナナ	469.9(375.9) 13.5(10.8) 14.8(11.9) 1.1(0.8)	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、きび砂糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶、○こんぶ(だし用)、すりごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが	カレールー、酢、しょうゆ、ウスターソース		麦茶、カステラ、こんぶ	
13月	黒米ごはん、かぶとごぼうのみそ汁、マーボー豆腐、ひじき入り卵焼き	535.2(448.3) 21.8(18.8) 21.3(17.2) 2.2(1.9)	胚芽米、きび砂糖、片栗粉、○無塩バター、ごま油、なたね油、黒米	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、○ホットケーキ粉、○強力粉(全粒粉)、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	○野菜ジュース、にんじん、しいたけ、にら、かぶ、ごぼう、こまつな、だいこん(たくあん)、みつば、○たんぽぽ、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	せんべい、煮干し	玄米茶、たんぽぽホットケーキ	
14火		124.4(95.6) 3.6(2.9) 5.8(4.2) 0.1(0.1)	○きび砂糖	○牛乳、○生クリーム	○いちご、○いちごジャム・低糖度			紅茶、パパロアいちご	☆ミニ遠足給食なしおやつあり
15水	玄米ごはん、ごぼうとしいたけのカレー、キャベツとりんごのサラダ、フルーツヨーグルト	564.6(486.6) 15.7(13.3) 15.9(13.5) 1.2(1.0)	玄米、○もち米、なたね油、○きび砂糖、きび砂糖、米粉、胚芽米、◎無塩バター、◎じゃがいも	ヨーグルト(無糖)、豚小間切れ、○米、○あずき(乾)、だいち(乾)、いわし(煮干し)	キャベツ、みかん缶、たまねぎ、りんご、ぶどう、パイン缶、にんじん、しいたけ、ごぼう、干しぶどう、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、カレー粉、食塩、ブイヨンだし、○食塩	じゃがバター	緑茶、あんころもち	☆ミニ遠足予備日
16木	黒ごま玄米ごはん、はくさいのみそ汁、白身魚の中華蒸し、ポテトサラダ	492.7(460.7) 25.5(19.9) 21.9(17.1) 2.4(1.9)	玄米、じゃがいも、○米粉、マヨネーズ、○なたね油、ごま油、胚芽米	たい、○木綿豆腐、生揚げ、○ちりめんじゃこ、○たご(茹)、卵、ハム、半すりごま黒、いわし(煮干し)、○かつお節、○あおのり、○魚肉ソーセージ	はくさい、○キャベツ、こまつな、コーン缶、にんじん、りんご、たまねぎ、ねぎ、にら、しょうが、◎ブルーベリー(乾)	米みそ(淡色辛みそ)、○中濃ソース、しょうゆ、食塩、○食塩	ドライブルーベリー	玄米茶、たご揚げボール	
17金	桜海老のまぜごはん、ニラと油揚げのみそ汁、鮭のコロッケ、ふろふき大根の肉味噌かけ	502.7(420.8) 18.3(15.0) 14.2(11.4) 2.0(1.6)	胚芽米、じゃがいも、米粉、なたね油、片栗粉、きび砂糖、ごま油	さけ(塩)、絹ごし豆腐、パン粉、油揚げ、かつお節、鶏ひき肉、○いわし(煮干し)、すりごま、さくらえび(茹)、いわし(煮干し)	だいこん、○干しかき、たまねぎ、にら、だいこん(葉)、クレンソーン・みずがらし、こんぶ(煮物用)、ゆず果皮、◎いよかん	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、みりん、しょうゆ、食塩	いよかん	番茶、煮干し、干し柿	☆誕生会
18土	親子丼、わかめのみそ汁、バナナ	506.1(404.6) 21.5(17.2) 12.6(10.1) 1.8(1.4)	胚芽米、きび砂糖	鶏もも肉、卵、油揚げ、生わかめ、なると、○こんぶ(だし用)、こんぶ(だし用)	バナナ、○ブルーベリー、たまねぎ、ねぎ、えだまめ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ		麦茶、かりんとう、こんぶ、ブルーベリー	
20月	雑穀ごはん、しじみのみそ汁、肉団子の甘酢あん、青菜のきび納豆和え	594.5(533.5) 23.8(20.8) 26.1(23.8) 1.6(1.4)	胚芽米、○米粉、片栗粉、○なたね油、なたね油、○きび砂糖、きび砂糖、○片栗粉、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油	豚ひき肉、しじみ、○豆乳、卵、納豆、きび(精白粒)、かつお節、焼きのり、焼ふ、◎いわし(煮干し)	○バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、○いちご、○レモン果汁、しょうが、万能ねぎ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、ケチャップ、○食塩	クッキー、煮干し	紅茶、いちごとバナナのケーキ	
22水	納豆おろし押し麦ごはん、なめこのみそ汁、ごまつね焼き、春雨サラダ	562.0(521.6) 24.1(20.0) 17.5(14.2) 1.8(1.5)	胚芽米、○もち米、○きび砂糖、七分つき押麦、はるさめ(緑豆)、なたね油、きび砂糖、片栗粉、ごま油、◎蒸し切干しいも	鶏ひき肉、木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、○米、○あずき(乾)、パン粉、ハム、だいち(乾)、すりごま、いわし(煮干し)、ごま	なめこ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、だいこん、ほうれんそう、糸みつば、しそ、黒さくらげ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、みりん、食塩、○食塩	干し芋	緑茶、おはぎ	

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 木	雑穀ごはん、キャベツのみそ汁、鶏の唐揚げ、ほうれん草と紫大根のお浸し	477.8(412.6) 30.2(25.3) 16.8(14.4) 2.1(1.7)	胚芽米、なたね油、片栗粉、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油、◎きび砂糖	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ちりめんじゃこ、○いり大豆、薄力粉、いわし(煮干し)、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、しょうが、せり、紫大根花	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、◎梅ジャム	ヨーグルト	牛乳、炒り大豆、クラッカー	☆給食会議
24 金	天然酵母パン、コーンポタージュ、クリスマスケーキ、かぼちゃとりんごのサラダ、みかんゼリー	709.1(540.1) 25.0(21.8) 18.2(13.1) 2.0(1.7)	天然酵母パン、○もち、じゃがいも、きび砂糖、米粉、マヨネーズ、なたね油、○片栗粉、無塩バター	鶏もも肉、牛乳、○ねりあん、コーンフレーク、ハム、パン粉、鶏ささ身	みかん天然果汁、かぼちゃ、クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、○いちご、りんご、みかん缶、レタス、ミニトマト、にんにく、しょうが、◎いちご	ブイヨンだし、しょうゆ、食塩	いちご	番茶、いちご大福	☆ゆり組リクエスト給食
27 月	黒米ごはん、かぶとごぼうのみそ汁、マーボー豆腐、ひじき入り卵焼き	487.3(410.0) 24.3(20.8) 20.9(16.9) 2.4(2.1)	胚芽米、○もち、きび砂糖、片栗粉、ごま油、○なたね油、なたね油、黒米	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	にんじん、しいたけ、にら、かぶ、ごぼう、こまつな、だいこん(たくあん)、みつば、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、○食塩	せんべい、煮干し	番茶、小魚フライとおかき	☆希望保育
28 火	玄米ごはん、ごぼうとしいたけのカレー、キャベツとりんごのサラダ、フルーツヨーグルト	487.0(422.6) 13.5(12.5) 18.1(14.9) 1.4(1.3)	玄米、なたね油、きび砂糖、米粉、○なたね油、胚芽米	ヨーグルト(無糖)、豚小間切れ、○ポップコーン、だいた(乾)、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	キャベツ、みかん缶、たまねぎ、りんご、ぶどう、パイン缶、にんじん、しいたけ、ごぼう、干しぶどう、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、カレー粉、食塩、ブイヨンだし、○食塩	クラッカー、煮干し	ウーロン茶、ポップコーン	☆希望保育
29 水	雑穀ごはん、ほうれん草のみそ汁、鶏肉と大豆の揚げ煮、切干大根の中華和え	397.2(342.2) 17.1(14.9) 10.6(8.6) 1.7(1.5)	胚芽米、じゃがいも、○きび砂糖、片栗粉、なたね油、きび砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油、◎きび砂糖	鶏もも肉、生揚げ、だいた(乾)、ハム、いわし(煮干し)、すりごま、◎いんげんまめ(乾)	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、切り干しだいこん、○ゆずジャム、○ゆず果皮、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、食塩、◎食塩、◎しょうゆ	煮豆	玄米茶、ゆずジャムゼリー	☆希望保育
30 木	わかめごはん、豆腐すまし汁(さやえんどう、豚肉のみそかつ、菜の花の甘酢和え)	541.1(463.0) 21.5(19.4) 21.3(18.4) 1.6(1.7)	胚芽米、○マカロニ、米粉、なたね油、○黒みつ、○きび砂糖、きび砂糖	豚肉(ロース)、木綿豆腐、卵、パン粉、○きな粉、カットわかめ、こんぶ(だし用)、かつお節、すりごま、◎魚肉ソーセージ	キャベツ、ほうれんそう、レタス、なばな、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、酢、食塩、○食塩	魚肉ソーセージ	ほうじ茶、マカロニきなこ	☆希望保育
31 金	桜海老のまぜごはん、ニラと油揚げのみそ汁、鮭のコロッケ、ふるふき大根の肉味噌かけ	502.7(420.8) 18.3(15.0) 14.2(11.4) 2.0(1.6)	胚芽米、じゃがいも、米粉、なたね油、片栗粉、きび砂糖、ごま油	さけ(塩)、絹ごし豆腐、パン粉、油揚げ、かつお節、鶏ひき肉、○いわし(煮干し)、すりごま、さくらえび(茹)、いわし(煮干し)	だいこん、○干しわかめ、たまねぎ、にら、だいこん(葉)、クレンソウ・みずがらし、こんぶ(煮物用)、ゆず果皮、◎いよかん	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、みりん、しょうゆ、食塩	いよかん	番茶、煮干し、干し柿	☆希望保育



給食だより

みいづ保育園

令和5年2月21日(火)

楽しく食べるために

忙しい毎日の中で、子どものために食事を作ったり、食べさせることに疲れてしまうことがあると思いますが、「食」は子どもが元気に育つために欠かすことができない大切なテーマです。少しでも、子どもと一緒に食事を楽しむために、乳幼児期に大切にすべきポイントを確認しましょう。

★食事を楽しむ5つのポイント

・食事の時におなががすいていますか？

「おながが減ればグー！と鳴る。」「思いっきり遊んだあとは、おなががすく！」といったように、子ども自身が空腹を感じられるようになるのが理想です。毎日の生活の中で、早寝、早起きといった規則正しい生活リズムを作り、十分に遊び、1日3回の「いただきます。」「ごちそうさま。」「メリハリのある生活を送りましょう。



・おいしさを見つけられますか？

食事の楽しさはおいしさを知ることです。味だけでなく、においや音、見た目、歯ごたえにも関心をよせながら、おいしさを見つけましょう。毎日の食事では、様々な味を経験し、いろいろな食品を見て、触れて食べようと思える環境づくりを心がけましょう。



・一緒に食事づくりをしていますか？

子どもの食事づくりやお手伝いは、マナーを覚え、人とのコミュニケーションをはかるよいチャンスです。料理や買い物などの食事の準備に関わりながら、少しずつできることを増やしていきましょう。



・食べ物の話をよくしますか？

食べたいものを話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物の話題に親しんでいると、自然に食べ物に興味、関心を持つ子どもに育ちます。食の楽しさを言葉で伝え合いながら、みんなで食べることへの関心を高めましょう。



・食事を楽しんでますか？

食でつながる人の環。「家族や友達と一緒に食べると楽しい。」と感じるのは、人と心が通じて、穏やかな気持ちになれるからです。共食は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけになります。作って、食べて、おいしさを伝え合うことで、自然に思いやりの心が育ちます。



参考：厚生労働省「食からはじまる健やかガイド」

★お知らせ

毎月紙で配布しておりました献立表をペーパーレス化することになりました。つきましては、令和5年4月号からみいづ保育園のホームページに献立表を掲載致します。紙でほしい方は、お声掛け下さい。

★季節の食材

ブロッコリー・菜の花・キャベツ・さやえんどう・ほうれん草・いちご・あさり

★困りごとへの対処法



・むら食いがあり食べてくれない時がある

せっかく作ったのに！とイライラしてしまいがちですが、そこは我慢。何か理由があるのかな？と子どもを観察して、体調に問題がないようであれば、1回の食事なら食べなくても大丈夫！と考えて水分補給をしっかりとっておきましょう。

・小食で栄養不足が心配

食べる量が少なくても、成長曲線に沿って成長していることを確認できていれば心配しすぎることなく食事を楽しみましょう。万が一気になることがあったら、1人で悩まずに小児科の医師に相談して、不安を取り除きましょう。

・同じものばかり食べたがる

人は、新しいものに対して恐れや不安を感じる心理的傾向があります。そのため、自分が食べ慣れているものばかりを食べたがる場合があります。不安な気持ちは、信頼できる大人やお友達が見る姿を見てやわらいでいくものなので、おおらかな気持ちで見守りましょう。

・突然嫌がって食べなくなる

自分で食べられるようになると「手で食べたい！」といったような自己主張が出てきます。自分の思いと異なる食べさせ方をされると「イヤイヤ！」となり、食事自体を拒否することもあります。そんな時は、気持ちが落ち着くまで一旦食卓から離れるなどしてゆっくり対応しましょう。

・食事に時間がかかる

成長・発達に個人差が大きい子どもは、食事にかかる時間も大きく異なります。手で食材を確かめながら食べる子。飲み込むまでに時間がかかる子。また、途中で遊んだり、おしゃべりすることが楽しくなってしまうこともあります。年齢が上がれば状況は変わります。無理のない範囲で子どもと一緒に食事を楽しみましょう。

子どもたちは生活と遊びの中で、様々な食体験を積み重ねることで、食を営む力を育みます。遊び心を持って、食を楽しみましょう。

例1 自分で選んで買う楽しさ



例2 違った環境で食べる楽しさ



例3 育てて食べる楽しさ



例4 自分で選んで、作って食べる楽しさ

