

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	517.8(434.4) 21.5(18.6) 20.1(16.2) 2.2(1.9)	胚芽米、きび砂糖、片栗粉、ごま油、なたね油、○無塩バター、黒米	木綿豆腐、卵、○ホットケーキ粉、豚ひき肉、いわし(煮干し)、○強力粉(全粒粉)、◎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、みつば、○たんぼぼ、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	緑茶、たんぼぼホットケーキ	希望保育
02火	胚芽ごはん、ほうれん草ーのカレー、春雨サラダ、りんご	488.2(430.2) 12.9(11.9) 15.6(13.7) 1.3(1.2)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、○砂糖、はるさめ、米粉、砂糖、きび砂糖、ごま油	豚ひき肉、○牛乳、卵、ハム、だいた(乾)、生わかめ、白ごま、◎いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、ほうれんそう、○バナナ、もやし、にんじん、○かんでん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、ブイヨンだし、カレー粉、食塩	ウエハース、煮干し	番茶、杏仁豆腐	希望保育
03水	胚芽ごはん、キャベツのみそ汁、鶏肉のケチャップ煮、切干大根のサラダ	496.1(521.9) 21.9(18.9) 16.7(16.8) 1.7(1.4)	胚芽米、◎小麦粉、○小麦粉、○きび砂糖、◎無塩バター、○無塩バター、片栗粉、なたね油、○砂糖、きび砂糖	鶏もも肉、生揚げ、○卵、◎牛乳、ツナ油漬缶、○卵、○チーズ、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、◎干しぶどう、○りんご天然果汁、ねぎ、切り干しだいこん、きゅうり、○ふきのとう、ピーマン、しいたけ	ケチャップ、米みそ(淡色辛みそ)、酢、中濃ソース、食塩	スコーン	番茶、ふきのとう蒸しパン	希望保育
04木	雑穀ごはん、わかめスープ、肉じゃが、キャベツとじゃこのあえもの	406.8(382.8) 12.7(10.5) 15.0(12.0) 1.4(1.1)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、○きび砂糖、しらたき、きび砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油、◎さつまいも	豚肉(肩ロース)、○カルピス、しらす干し、生わかめ、ごま、かつお節	キャベツ、たまねぎ、○ぶどう天然果汁、にんじん、ねぎ、○かんでん	しょうゆ、鶏がらだし、酢、みりん、食塩	ふかしいも	紅茶、二色ゼリー	希望保育
05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	555.7(463.2) 23.1(18.8) 21.5(17.3) 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	○牛乳、さけ(塩)、絹ごし豆腐、パン粉、鶏ひき肉、油揚げ、かつお節、◎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、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、食塩	いよかん	ホットミルク、お菓子、煮干し	希望保育
06土	カレーピラフ、大根のみそ汁、バナナ	416.6(333.3) 12.6(10.1) 9.8(7.9) 1.6(1.3)	胚芽米、ごま油、なたね油	豚肉(肩ロース)、ウインナー、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)、コンソメ、カレーパウダー、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉		麦茶、お菓子、煮干し	入園を祝う会
08月	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)	579.1(483.7) 21.2(18.2) 25.5(20.6) 1.5(1.2)	胚芽米、米粉、なたね油、○きび砂糖、きび砂糖	豚肉(ロース)、○牛乳、木綿豆腐、卵、○生クリーム、パン粉、生わかめ、こんぶ(だし用)、かつお節、すりごま、◎いわし(煮干し)	キャベツ、◎いちごジャム・低糖度、◎いちご、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	かりんとう、煮干し	紅茶、パパロアいちご	
09火	玄米・胚芽ごはん、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	555.7(425.8) 14.9(12.8) 15.7(13.4) 1.3(1.3)	◎もち、胚芽米、玄米、なたね油、米粉、きび砂糖、○きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚小間切れ、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、もも缶(黄桃)、パイナップル、にんじん、しいたけ、ごぼう、○グリーンピース(冷凍)、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	クラッカー、煮干し	ウーロン茶、うぐいすあんもち	
10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	421.4(367.0) 17.0(14.9) 14.1(11.4) 1.7(1.5)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、○きび砂糖、片栗粉、きび砂糖、ごま油、ひえ粒、あわ(精白粒)、◎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	
11木	天然酵母パン、キャベツのトマトスープ、なばなとツナのごま和え、鮭のグラタン	540.7(463.0) 20.4(17.5) 16.9(14.5) 2.2(1.8)	天然酵母パン、○胚芽米、じゃがいも、なたね油、○きび砂糖、マカロニ、米粉、◎きび砂糖	牛乳、さけ、○油揚げ、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、ごま、パン粉、○すりごま、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、なばな、ほうれんそう、ブロッコリー、コーン缶、にんにく	ホワイトソース、○しょうゆ、梅ジャム、ブイヨンだし、しょうゆ、食塩、米みそ(淡色辛みそ)、◎梅ジャム	ヨーグルト	ウーロン茶、きつねおにぎり	
12金	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	500.6(422.3) 35.1(28.5) 17.9(14.4) 2.2(1.7)	胚芽米、なたね油、片栗粉、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油	○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)、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれんそう、だいこん、キャベツ、ねぎ、しょうが、にんにく、せり、紫大根花、◎キウイフルーツ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん	キウイフルーツ	牛乳、炒り大豆、クラッカー、煮干し	
13土	ケチャップライス、キャベツと油揚げの味噌汁、バナナ	426.1(340.5) 11.7(9.4) 13.1(10.4) 1.9(1.5)	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)、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		ほうじ茶、お菓子、煮干し	
15月	黒米ごはん、たけのこのみそ汁、さわらのケチャップあえ、きんぴらごぼう	451.5(421.0) 16.3(14.7) 17.0(15.8) 1.4(1.4)	胚芽米、○小麦粉、○なたね油、なたね油、○きび砂糖、片栗粉、きび砂糖、黒米、ごま油	さわら、○強力粉(全粒粉)、○豆乳、いわし(煮干し)、生わかめ、ごま、◎いわし(煮干し)	ごぼう、たけのこ(ゆで)、にんじん、キャベツ、たまねぎ、○よもぎ	ケチャップ、米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、しょうゆ、鶏がらだし、食塩、○食塩	揚げせんべい、煮干し	紅茶、よもぎクッキー	
16火	胚芽ごはん、ハヤシライス、クローバーのきびサラダ、寒天フルーツポンチ	451.6(418.4) 13.6(12.8) 10.5(11.3) 1.3(1.2)	胚芽米、○きび砂糖、きび砂糖、米粉、ごま油、無塩バター、なたね油	豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、だいた(乾)、きび(精白粒)、すりごま、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、みかん缶、もも缶、いちご、キウイフルーツ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、おかひじき、ブロッコリー、トマトピューレ、さやえんどう、かんでん、○レモン果汁、クローバー、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、○梅ジャム、しょうゆ、酢、ブイヨンだし、食塩	クッキー、煮干し	緑茶、梅ジャムゼリー	
17水	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	443.1(385.1) 19.0(15.2) 13.7(11.1) 1.9(1.5)	胚芽米、○米粉、なたね油、片栗粉、○なたね油、○きび砂糖、きび砂糖、◎きび砂糖	たい、○豆乳、かつお節、生わかめ、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、白ごま	たまねぎ、たけのこ(ゆで)、だいこん、こまつな、えのきたけ、にんじん、しいたけ、うめ干し、さやえんどう、せり、◎りんご	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、鶏がらだし	りんごのコンポート	ウーロン茶、抹茶蒸しパン	
18木	スパゲティミートソース、春野菜のすまし汁、アスパラサラダ	513.3(450.1) 20.4(18.5) 19.6(18.1) 2.0(1.8)	スパゲティ、◎もち、なたね油、○なたね油、きび砂糖、無塩バター、小麦粉、○胚芽米	豚ひき肉、○納豆、かつお節、粉チーズ、ごま、こんぶ(だし用)、○焼きのり、◎チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、ホールトマト缶詰、◎だいこん、コーン缶、たけのこ、せり、レモン果汁、さやえんどう、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、ブイヨンだし	チーズ	ほうじ茶、納豆もち	
19金	麦ごはん、なめこのみそ汁、ローズマリー風味おからハンバーグ、切干大根と凍り豆腐の煮物	476.3(390.2) 22.7(18.4) 18.1(14.5) 1.8(1.5)	胚芽米、オリーブ油、七分つき押し麦、片栗粉、きび砂糖	豚ひき肉、おから、木綿豆腐、凍り豆腐、パン粉、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、なめこ、なばな、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、たららの芽、芽づる、干ししいたけ、ローズマリー、◎いちご	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩	いちご	紅茶、カステラ、煮干し	
20土	ドライカレー、根菜のすまし汁、バナナ	477.6(382.1) 16.6(13.3) 14.9(12.0) 1.3(1.1)	胚芽米、油麩、なたね油、米粉、きび砂糖	豚ひき肉、◎いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、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、ブイヨンだし、食塩、カレー粉		ほうじ茶、ビスケット、煮干し	

Table with columns: 日付, 献立, エネルギーたんぱく質脂質/塩分, 材料名, 10時おやつ, 3時おやつ, 行事. Rows include dates from 22nd to 30th with corresponding menu items and ingredients.



給食だより

みいづ保育園

令和6年3月19日(火)

子どもたちの健康を支える「給食」

乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

★給食の栄養

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。

バランスよく摂取したい食材

- 体動かす基となるごはんなど(炭水化物)
体を作る肉、魚、卵、大豆製品など(たんぱく質)
体の調子を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル)

摂り過ぎに注意したい食材

- 砂糖
塩

園の献立表からわかること

- 使用されている食材
必要な栄養素を補うことができる食材の組み合わせ
子どもが無理なく食べ進めることができる料理の組み合わせ

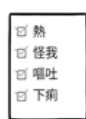
★安全に配慮した給食

1・食中毒予防

子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。各工程で、決められた内容を実施し、記録しながら作業を行うことで安全性を高めています。



納入業者・食材の品質管理



職員の体調管理



調理室での衛生管理



調理時の加熱の徹底(殺菌)

2・誤嚥予防

食べ物による誤嚥や窒息の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因となることがあります。園では、食べ物の硬さや大きさに注意するとともに、安全に食べられるように丁寧に食事支援を行っています。

作る側



安全に食べられる切り方・柔らかく煮る・とろりまでとめる

食べる側



気持ちを切り替える・正しい姿勢・水分をとりながら食べる

★季節の食材★

さやえんどう・スナップえんどう・たけのこ・春キャベツ・かぶ・いちご・わかめ・新玉ねぎ・アスパラガス 菜の花・あさり

★心理的・感覚的な要素への働きかけ

1・食体験の繰り返し

心理学では、繰り返し刺激にさらされると、その刺激に親近感が増すことがわかっています。給食においても、「見るだけ」「触れるだけ」といった行動も大切にしながら、健康的なものをおいしいと感じられる嗜好の獲得をめざしています。

2・「うま味」「風味」の活用

和食の「だし」は、日本人にとって親しみがあり、安心感を与えます。給食では、この「だし」のうま味と風味を十分に活用して、様々な食材・料理をおいしく食べられるように工夫しています。



3・空腹を感じるリズムづくり

おいしく食べるためには、空腹を感じ、それを満たす心地よさを知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、体を十分に動かすことができる時間を設けています。



4・食べることに集中できる環境づくり

不快な刺激(温度・湿度)や、食事以外の刺激(遊び)を減らして、食事に集中できるような環境づくりを心がけています。

★食べやすさへの配慮

1・新鮮な食材の使用

子どもの味覚はとても敏感です。鮮度が落ちて、魚の生臭さ、肉の獣臭さを強く感じたり、野菜のえぐ味が増すと、子どもたちは敬遠します。給食では食材本来のおいしさを十分に味わってもらうために、食材の「鮮度」を大切にしています。



2・咀嚼・嚥下機能の発達に合わせた食事の提供

歯が生えそろっても噛む力が十分でない子どもは、噛み疲れて食べ飽きてしまうことがあります。食材や料理のおいしさを十分に味わうことができるように、年齢に合わせた形態で提供しています。また、料理の組み合わせにも配慮しています。



3・一人ひとりの発達に合わせた食具の選択

食具の使用ペースには個人差があります。「みんな一緒」ではなく、それぞれの子どもの成長に合わせて進めます。子どもの身体機能の発達に配慮するとともに、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿も尊重しながら支援しています。

★食べる意欲を育てる働きかけ

友達との会話や、友達が食べる姿を見ること、そして保育士の態度や励ましは、子どもの「食べてみよう！」という気持ちを育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食を作る人と触れ合うことも大切にしています。

