

平成 30年 6月 予定献立表

足利両野保育園

曜日	献立名	10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月	11 食パン 鶏しゅうまい おくらといんげんのネバネバ和え 押麦スープ	ゼリー	麦芽飲料 メロン 25日 麦芽飲料 キウイフルーツ	<オクラの栄養> オクラに含まれる独特のぬめりが、便秘や夏バテを解消してくれて疲労回復の効果があります。 他にも食物繊維やビタミン・カルシウム・鉄などを含んでおり、栄養価も高い野菜です。 オクラのうぶ毛は、塩でこすってから水洗いして落とすことにより、口当たりがよくなり食べやすくなります。	食パン、しゅうまいの皮、片栗粉、押麦、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉	メロン、たまねぎ、キャベツ、オクラ、しめじ、にんじん、コーン、いんげん、ひじき、グリーンピース、しょうが
火	12 ピビンバ モロヘイヤのスープ 26 プッチンゼリー	ほうじ茶 乾パン 26日 さくらんぼ 果汁・ラムネ	乳酸菌飲料 菓子	<食中毒に注意しよう> 気温や湿度が上がるにつれて、カビだけでなく、食中毒も起こりやすくなります。カビが生えないように予防することは食中毒の発生を予防することにもつながります。食べ物や料理は適切な保存心がけながら、早めに食べ切るようにしましょう。	米、油、砂糖、ごま、ごま油	乳酸菌飲料、鶏ひき肉	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、モロヘイヤ、しょうが、にんにく
水	13 大豆入りドライカレー 27 パプリカとチーズサラダ 幼児野菜	スキムミルク クラッカー	牛乳 ようかん	<豆の栄養成分> ・エネルギーのもとになる炭水化物 ・体をつくるタンパク質 ・体の調子を整えるビタミン ・不足しがちなカルシウムや鉄などの無機質 ・おなかの調子を整える食物繊維 豆は長期保存ができ、栄養価も高いので非常食にもなる優れたものです。	米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、こしあん、大豆、チーズ	野菜ジュース、レタス、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、パプリカ、レーズン、にんにく、しょうが、かんでん
木	14 かき揚げ天丼 28 干びょうの胡麻酢和え 大根といんげんの味噌汁	幼児オレンジ せんべい 14日乳・果汁・ラムネ 28日さ・果汁・ラムネ	ヨーグルト ビスケット	<おいしい！感覚を養うために～> 幼児期の子どもの味覚は、大人の2倍も敏感に感じるといわれています。小さい時から濃い味のものばかり食べ続けていると、その味に慣れてしまい、微妙な味の違いが分からなくなってしまいます。また、将来、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になってしまう危険性もあります。味付けを薄味にして食材そのものの味を感じさせ色々な味に出会うことで味覚を育てていきたいですね。	米、小麦粉、油、砂糖、ごま	ヨーグルト、えび、豆腐、卵、みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、いんげん、みつば、かんぴょう
金	1 黒パン 15 トマトとレタスの冷製スパゲティ 29 豆乳スープ	麦茶 ふがし	ココアミルク ふかし芋 29日 幼児牛乳 あんぱんまんのパン	<とまとの栄養> とまとの赤い色素『リコピン』には、様々な生活習慣病予防の原因となる活性酸素を抑える働き(抗酸化作用)があります。さらにビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。甘くておいしいとまと。この時期にたっぷり食べたいですね！！	じゃがいも、コッペパン、スパゲティ、油	豆乳、ツナ缶、脱脂粉乳、ベーコン	トマト、たまねぎ、レタス、ブロッコリー、にんじん、アスパラガス、にんにく
土	2 きつねうどん 16 キャベツと大豆の和え物 30	幼児牛乳 ビスケット	ゼリー 菓子	<いろいろな食べ物で噛む力を身につけさせよう> 3歳頃になると上下の奥歯が生えそろう、ある程度かたいものが食べられるようになります。しかし、ただかたいものが食べられれば良いわけではありません。かたいものやわらかいもの、弾力のあるものなど、食べ物に合わせた噛む力の調節が必要です。いろいろな食べ物食べて噛む力を身につけさせましょう。	うどん、砂糖、ごま油	大豆、油揚げ、豚肉もも、なると	キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ
月	4 食パン 18 照り焼きチキン 春雨サラダ 卵と豆腐のふわふわスープ	ほうじ茶 かりんとう	スキムミルク アメリカンドッグ	<むし歯予防> 6月4日は、むし歯予防デーです。保育園でも、歯みがきの大切さ、持ち方、みがき方を教えています。まずは、口に歯ブラシを入れるということからスタートです。たろうくんという歯の人形を使っていっしょに歯みがきの練習をしています。	食パン、ホットケーキミックス、油、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	鶏むね肉、ウインナー、卵、豆腐、脱脂粉乳、牛乳、かにかまぼこ、鶏もも肉	チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、わかめ
火	5 高野豆腐ご飯 19 胡瓜の塩もみ 玉葱とじゃが芋の味噌汁	幼児野菜 昆布 19日 乳児部 果汁・ラムネ	プリン 乾パン	<食育の日> 毎月19日は食育の日です。『食育の日』は、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、『食育推進基本計画』により定められました。この日は、保育園でも様々な食育活動が行われています。何をしたら、お子さんに聞いてみてくださいね。	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖、ごま油	豚肉もも、みそ、高野豆腐	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、いんげん
水	6 米 20 豚肉の生姜焼き 小松菜ののり和え 切り昆布の煮物・麦茶	ゼリー	乳酸菌飲料 パン	<食事のあいさつできるかな> わたしたちは、生き物の命をいただいて、自分の命を養っています。また、食事をするために食べ物を育ててくれる人や料理を作ってくれる人などいろいろな人のお世話になっています。心を込めてあいさつが出来るように食べものがつくられる過程などを日ごろからお子さんに伝えています。	ぶどうパン、米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	乳酸菌飲料、豚肉もも、油揚げ	こまつな、にんじん、きゅうり、切り昆布、しょうが、刻みのり
木	7 米 21 肉じゃが もやしの和え物 チーズ・幼児りんご	スキムミルク せんべい	幼児牛乳 菓子	<生活のリズムを整えよう> いくら『朝ご飯を食べよう』と言っても、朝起きてお腹がすいていなければ食べられません。朝、お腹がすいて目覚めるためには、夜更かししたり、遅くに何かを食べたりしないで早く寝ること。早く寝ると早く起きることが出来ます。【早寝・早起き・朝ごはん】のリズムを身に付けていきたいですね。	じゃがいも、米、しらたき、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉もも、チーズ	りんごジュース、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース
金	8 食パン 22 いわしの香りフライ アスパラサラダ ほうれん草とベーコンのカレー風味スープ	幼児野菜 ビスケット 22日 乳児部 果汁・ラムネ	枝豆 せんべい	<アスパラサラダ> きみどり色がきれいなサラダです。スチームコンベクションオーブンで蒸したキャベツとアスパラを酢・塩・マヨネーズで和えてつくります。酢を入れるので、マヨネーズのみよりもさっぱりとしていて、蒸したキャベツはやわらかく、たくさん野菜がとれるサラダです。	食パン、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま	いわし、ベーコン、卵	キャベツ、えだまめ、ほうれんそう、アスパラガス、にんじん、ねぎ、あおのり
土	9 バターロール 23 ペンネミート マリネサラダ 幼児牛乳	ヨーグルト	幼児オレンジ クラッカー	<食べ過ぎていないかな？> 1～2歳代は、満腹中枢が未発達なため、満腹感がわかりにくいものです。いつまでも食べているときは、『もうお腹いっぱいだね。ごちそうさましようか』とタイミングをつくってあげると効果的です。そして、ごちそうさまをしたら、遊ぶやほかのことに誘い、気持ちを切り替えさせましょう。	ロールパン、ペンネ、油	牛乳、豚ひき肉、ハム	オレンジジュース、レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ホールトマト、パセリ

* お弁当の注意点 *

お弁当は、作ってから食べるまでに時間がかかるため、食中毒の原因となることがあります。作るときは十分気をつけて下さい。

<盛り付けするときは・・・>

- ☆調理前だけではなく、盛り付け前にもしっかり手を洗いましょう。
- ☆はしやラップを使って、食品に直接手を触れないようにしましょう。
- ☆おかず同士がふれないように、アルミケースや仕切りを利用しましょう。



1食あたり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	521kcal	548kcal
たんぱく質	19.5g	20.7g
脂質	15.2g	17.2g
塩分	1.7g	2.0g