

2019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	10 24	米 豚肉の生姜焼き 小松菜のレモン和え 南瓜の煮物、麦茶	ゼリー	ココアミルク チーズマフィン	<丈夫な歯をつくらう> かみごたえのある食品とは、単にかたいだけではなく、口の中で小さくするために何回か噛む必要があるものです。食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉や豚肉のほか、水分が少ない干した食品などもかみごたえが大きくなります。	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	豚小間、脱脂粉乳、牛乳、とろけるチーズ、卵、バター、粉チーズ	日本かぼちゃ、小松菜、胡瓜、人参、生姜、レモン果汁
火	11 25	ビビンバ モロヘイヤのスープ ブッチンゼリー	幼児りんご せんべい	乳酸菌飲料 菓子	<モロヘイヤの栄養成分> カルシウム、カリウム、鉄などミネラルが多く含まれています。カルシウムは中枢神経を鎮め、ストレス緩和に有効です。骨粗鬆症予防にも有効です。カロテンは体内でビタミンAにかわり、血管など粘膜を丈夫にし、細胞の老化を遅らせ、老化防止に有効です。鉄分も豊富なため、貧血にも効果を発揮します。	米、油、砂糖、ごま、ごま油	乳酸菌飲料、鶏ひき肉	ほうれん草、豆もやし、人参、ねぎ、えのき茸、モロヘイヤ、生姜、にんにく
水	12 26	食パン いわしの香りフライ アスパラサラダ ほうれん草のカレー風味スープ	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 ようかん	<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プ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します。酢を入れるので、マヨネーズのみよりもさっぱりとして、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、牛乳、こしあん	キャベツ、ほうれん草、グリーンアスパラガス、人参、ねぎ、あおりの、かんでんクック
木	13 27	高野豆腐ご飯 胡瓜の塩もみ じゃが芋と玉葱の味噌汁	牛乳 昆布	プリン おこし	<高野豆腐ご飯> 高野豆腐は、大豆から作られていて、良質なたんぱく質やカルシウム・鉄分などのミネラルが豊富に含まれている食品です。水でもどしてから、薄切りにし、豚肉と野菜を炒めます。だし・砂糖・しょうゆ・みりんなどで味付けし、高野豆腐に味しみ込みまで煮る。ご飯と混ぜて出来あがり。子供たちにも人気の混ぜご飯です。	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖、ごま油	豚小間、米みそ、凍り豆腐	胡瓜、キャベツ、玉葱、人参、椎茸、さやえんどう、いんげん
金	14 28	黒パン トマトとレタスの冷製スパゲティ キャベツのミルクスープ	麦茶 ふがし	14日スキムミルク あんぱん 28日幼児牛乳 アンパンマンのパン	<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も。この時期になつぷり食べたいですね!!	コッペパン、スパゲティ、油	ツナ油漬缶、脱脂粉乳	トマト、玉葱、キャベツ、レタス、グリーンアスパラガス、にんにく
土	15 29	きつねうどん もやしの和え物	幼児牛乳 ビスケット	ゼリー 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を心がけながら、早めに食べ切るようにしましょう。	ゆでうどん、砂糖、ごま油	油揚げ、豚小間、なると	もやし、ほうれん草、胡瓜、ねぎ、人参
月	3 17	食パン 鶏肉の香味焼き 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	牛乳 アメリカンドック	<豆腐と卵のふわふわスープ> 今日のスープの具には豆腐と卵が入っています。あらかじめ、豆腐と卵を混ぜ合わせておき、沸騰し、味付けしたスープに流し入れます。ふわふわした固まりが浮いてきたら、最後にごま油をたらして出来上がりです。口当たりの良いスープに仕上がっています。	食パン、ホットケーキ粉、油、はるさめ、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、卵、木綿豆腐、牛乳、かにかまぼこ、米みそ	チンゲンサイ、胡瓜、人参、にんにく、カットわかめ
火	4 18	米 肉じゃが ほうれん草のしらす和え 幼児りんご、チーズ	幼児オレンジ せんべい	ヨーグルト ビスケット	<むし歯予防> 6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。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。	じゃがいも、米、しらたき、油、砂糖、ごま	ヨーグルト、豚小間、チーズ、しらす干し	りんご濃縮果汁、ほうれん草、玉葱、人参、胡瓜、グリーンピース缶
水	5 19	米 ドライカレー パプリカとチーズのサラダ ゆで卵、幼児野菜	乳酸菌飲料 乾パン	枝豆 せんべい	<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。何をしたらか、お子さんに聞いてみてくださいね。	米、油、砂糖	豚ひき肉、チーズ、卵	野菜ジュース、レタス、玉葱、人参、トマトジュース缶、赤ピーマン、黄ピーマン、干しぶどう、にんにく、生姜
木	6 20	かき揚げ天井 干びょうの胡麻酢和え 小松菜としめじの味噌汁	麦茶 せんべい	幼児野菜 菓子	<おいしい！感覚を養うために～>幼児期の子供の味覚は、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、微妙な味の違いがわからなくなってしまうます。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	バナマイエビ、卵、米みそ	野菜ジュース、人参、玉葱、小松菜、胡瓜、しめじ、みつば、干びょう
金	7 21	食パン 鶏しゅうまい オクラといんげんのネバネバ和え もち麦入りスープ	ヨーグルト	麦芽飲料 メロン	<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、塩ですべ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、玉葱、人参、コーン缶、オクラ、しめじ、にら、いんげん、ひじき、グリーンピース缶、生姜
土	8 22	ハンバーグパン マリネサラダ ポテトスープ	ゼリー	幼児オレンジ クラッカー	<食べ過ぎているかな？> 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。	パン、じゃがいも、油	ハム・ハンバーグ	オレンジ濃縮果汁、玉葱、レタス、胡瓜、人参

☆噛むとメリットがいっぱい☆
「ひみこの歯がいーぜ」と覚えて、よく噛んで健康になりましよう!!

1. 肥満予防・満腹中枢が刺激されて、太りすぎを予防します。
2. 味覚の発達・味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。
3. 言葉の発音・口の周りの筋肉が鍛えられ、はっきり発音できます。
4. 脳の発達・脳の動きが活発になります。
5. 歯の病気を予防・唾液がたくさん出て歯の汚れをきれいにします。
6. がんの予防・唾液中の酵素には発がん作用を弱める働きがあります。
7. 胃腸快調・胃の動きがよくなり、消化吸収されやすくなります。
8. 全身体力向上・心身が健康になり元気がでます。

1食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	500kcal	533kcal
たんぱく質	18.3g	19.7g
脂質	15.4g	17.3g
塩分	1.8g	2.1g