

曜	日	献立名	1・2歳児 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	#	黒パン トマとタスの冷製スパゲティ ほうれん草のミルクスープ	ヨーグルト	麦茶 手作りねぎせんべい	<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。 た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!!	コッペパン、スパゲティ、ぎょうざの皮、マヨネーズ、油	ツナ油漬缶、スキムミルク、とろけるチーズ、しらす干し、かつお節	トマト、たまねぎ、レタス、ほうれん草、グリーンアスパラガス、あさつき、にんじ
火	#	春雨入りあんかけ丼 ごぼう油揚げのみそ汁 小魚	麦茶 せんべい	幼児野菜フルーツ かぶきあげ	<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。	米、はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖	豚肉(もも)、米みそ、油揚げ、いわし	はくさい、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、しょうが
水	#	食パン 鶏肉のさっぱり焼き わかめと枝豆のスパゲティ もち麦スープ	幼児りんご ラムネ	牛乳 今川焼	<小松菜サラダ> 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小松菜はさっと色止めてしぼり絞りを。酢・塩・油で作ったドレッシングを入れて和えます。かつお節・しょうゆの組み合わせでなくても小松菜をもりもり食べられる洋風サラダです。	食パン、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉	ごまつな、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ、いんげん、しょうが、カットわかめ
木	#	米 酢豚 ゴロコ胡瓜 豆腐とねこの味噌汁	幼児オレンジ カルシウムせんべい	ヨーグルト えびみりんやき	<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。たろうくんといっしょに歯みがきの練習をしています。	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ	きゅうり、たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ、なめこ、パイン缶、ねぎ、しょうが
金	#	米 わんたんスープ 昆布	麦茶 ビスケット	牛乳 ちんすこうココア	<ちんすこうココア> 沖縄の郷土菓子で、小麦粉、砂糖、ラードを混ぜ合わせた生地を成形し、オーブンで焼き上げてつきます。ホロホロとした食感が特徴です。園ではラードではなく、油を使います。崩れやすいのでよく冷ましてから提供します。今回はココア味、きな粉味やゴマ味なども作れそうです。	米、小麦粉、油、砂糖、ワントンの皮、ごま(乾)、ごま油、ごま	牛乳、鶏ひき肉	ほうれん草、大豆もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しら、しょうが、にんにく
土	#	ぶどうパン えびと枝豆のスパゲティ もやしの和え物 牛乳	幼児野菜 パイ	ゼリー 菓子	<えびと枝豆のスパゲティ> えびの赤とえだまめの緑で見え目にもきれいなスパゲティです。バターとにんにくで香りをだし、玉ねぎを炒め、えだまめとえびは後からさっと炒めます。味付けはシンプルに。 お子さんにも職員にも人気の献立です。	ぶどうパン、スパゲティ、ごま油	牛乳、バナメイエビ、バター	もやし、たまねぎ、えだまめ(もぎ)、きゅうり、にんじん、にんぼく
月	#	食パン 照り焼きハンバーグ おネサラダ あびるともやしのスープ	ゼリー	麦芽飲料 メロン	<照り焼きハンバーグ> きょうのメインはハンバーグ! たりきソースをかけていただきます。実はいままで給食に出てきたことないメニューなんです。お子さんたち、新メニューだ! って気づいてくれるかなあ。甘めのたれとハンバーグとパンと、いっしょにパクリと食べてほしいですね。オクラのスープは、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。	食パン、パン粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、スキムミルク	メロン(緑肉)、たまねぎ、レタス、きゅうり、もやし、オクラ、にんじん
火	#	チキンカレー ブロccoliと卵のサラダ 牛乳	麦茶 サブレ	ゼリー ビスケット	<ブロccoliと卵のサラダ> 正確にはブロccoliと卵とえびのサラダです。3つの具材がゴロゴロ入ったごちそうサラダです。卵はゆで卵にしてざくざくして、蒸したブロccoliとえびとマヨネーズドレッシングで和えます。見た目も豪華なサラダです。	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、卵、鶏もも肉、豆乳、バナメイエビ	ブロccoli、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、グリーンピース(水煮缶詰)
水	#	たぬきうどん わかめとキャベツのサラダ プッチンゼリー	牛乳 ウエハース	スキムミルク 抹茶マフィン	<たぬきうどん> 揚げ玉をのせるたぬきうどん。園では揚げ玉も手作りして提供します。青のりを入れて作る揚げ玉は香りがよくサクサク。揚げ玉だけ作っていると天ぷらを揚げたくなる不思議。 出来立ての揚げ玉たっぷりたぬきうどん。きつと喜んでくれそうですな〜	ゆでうどん、ホットケーキ粉、油、小麦粉、砂糖	豚肉(もも)、脱脂粉乳、牛乳、バター、なた	ほうれん草、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり
木	#	米 まぐろの照り焼き 小松菜のおかか和え 南瓜とずら豆の甘露	ヨーグルト	幼児りんご ふがし	<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、得た、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、砂糖	かじき、うずら豆(乾)、かつお節	日本かぼちゃ、ごまつな、もやし、きゅうり、あおのり
金	#	ハンズパン 鶏肉のアーモンド揚げ カト野菜・マッシュポテト モロヘイヤとトマトのスープ	ほうじ茶 せんべい	ヨーグルト寒天 クラッカー	<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に変わり、血管など粘膜を丈夫にし、細胞の老化を遅らせるの老化防止に有効です。鉄も豊富なため、貧血にも効果を発揮します。	バーガーパン、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、アーモンド、砂糖	鶏むね肉、牛乳、ヨーグルト、卵	レタス、もも缶(白桃)、みかん缶、トマト、きゅうり、たまねぎ、モロヘイヤ、かんてんクック
土	#	ドッグパン フランクフルト キャベツと豚肉のチーズサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 せんべい	幼児オレンジ 菓子	<食べ過ぎに注意しよう> 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』とタイミングをつかってあげると効果的です。そして、ごちそうさましたら、遊ぶやほかのことに誘い、気持ち切り替えさせましょう。	ドッグパン、油	ウインナーソーセージ、チーズ	オレンジ濃縮果汁、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん

*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

<野菜の味ってどんな味??>

洗ってそのまま食べてみたり、焼いたり蒸したり、ゆでたり・・・と野菜は調理法で食感や色、形が変化します。それぞれどんな味がするかな?
この時期の夏野菜は水分たっぷりですそのまま食べるとおいしいので、洗って丸かじりがおすすめです。
園の畑ではとまと・なす・きゅうりなどを育てています。
少しずつ成長していく苗をお子さん達と一緒に世話をしていますよ! 収穫が楽しみです。

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	515kcal	546kcal
たんぱく質	18.6g	19.7g
脂質	15.7g	18.0g
塩分	1.6g	1.8g