

2021年 6月 予定献立表

両野こども園

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	14 28 食パン ポークビーンズ ポパイサラダ チンゲン菜ともやしのスープ	牧場いちご ヨーグルト	麦芽飲料 ちんすこう	<ちんすこう> 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くります。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。	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、マヨドレ	牛乳、大豆水煮缶、豚肉、バター、脱脂粉乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、もやし、グリーンピース缶
火	1 15 29 ビビンバ わんたんスープ ブルー	麦茶 ハードビスケット	プリン ミニサラダ せんべい	<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、油、ワントンの皮、砂糖、ごま(乾)、ごま油	鶏ひき肉	ほうれんそう、大豆もやし、にんじん、ブルー(乾)、ねぎ、えのきたけ、しょうが、カットわかめ、にんにく
水	2 16 30 食パン 鶏肉のマーメレード焼き チーズサラダ 豆腐とモロヘイヤのスープ	幼児りんご 小丸胡麻せん	ジョア 焼きドーナツ 30日幼児牛乳 動物パン	<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るので老化防止に有効です。鉄も豊富なので、貧血にも効果を発揮します。	油	乳酸菌飲料、鶏肉、木綿豆腐、チーズ	レタス、きゅうり、にんじん、モロヘイヤ、マーメレード、にんにく、しょうが
木	3 17 米 豚肉の生姜焼き 小松菜ののり和え ほうじ茶	幼児野菜フルーツ かりんとう	幼児りんご ビスコ	<豚肉の生姜焼き～体の疲れを回復し、元気な体へと導くスタミナ料理> 豚肉には多くのビタミンB1が含まれていて、疲労回復に大いに役立ちます。それは、ビタミンB1が糖質をエネルギーに変えるためです。また生姜には、食べた時にツンとした特有の辛みがあり辛みの元は、ショウガオール・ジンゲロールによるもので、体を温めてくれたり胃腸の調子を整える作用があります。	米、ごま油、砂糖	豚小間	りんご濃縮果汁、こまつな、きゅうり、にんじん、しょうが、刻みのり
金	4 18 バーガーパン 鮭フライ、蒸し野菜 ほうれん草とベーコンの カレー風味スープ	ほうじ茶 源氏パイ	牛乳 ようかん	<むし歯予防> 6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。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。	油、マヨドレ、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、さけ、こしあん(生)、卵、ベーコン	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、ねぎ、かんでんクック
土	5 19 カツパン もやしサラダ 水菜と椎茸のスープ	幼児ぶどう かあさん ビスケット	オレンジゼリー アンパンマン せんべい	<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。	バーガーパン・油	カツ	もやし、にんじん、みずな、たまねぎ、きゅうり、しいたけ
月	7 21 パンパキンパン トマトとレタスの 冷製スパゲティ 豆乳入りコーンスープ	健康ヨーグルト	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。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！！	パンパキンパン、スパゲティ、ぎょうざの皮、マヨドレ、油	豆乳、ツナ油漬缶、ハム、とろけるチーズ、しらす干し、かつお節	トマト、クリームコーン缶、レタス、たまねぎ、コーン缶、グリーンアスパラガス、あさつき、パセリ、にんにく
火	8 22 米 ハヤシライス 大豆サラダ 幼児牛乳	麦茶 ココナッツサブレ	幼児野菜フルーツ えびせんべい	<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 ・おなかの調子を整える食物繊維 ・不足しがちなカルシウムや鉄などの無機質 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。今回は大豆、人参、胡瓜をフレンチドレッシングで和えてサラダして提供します。	米、じゃがいも、油	牛乳、ゆで大豆、豚小間、ベーコン	たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、グリーンピース缶
水	9 23 冷やしうどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツとコーンの和え物	幼児ぶどう 乾パン	牛乳 抹茶マフィン	<食事の大切さを知ろう！> 梅雨時は、雨の日が続いて、蒸し暑くなったり、寒かったりと不順です。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活が大切です。食欲が低下しないように、にんにくや生姜を使った料理や食中毒の菌を抑制する作用のある酢や梅干しを料理の活用しましょう。	うどん、ホットケーキ粉、小麦粉、油	牛乳、ちくわ、卵、牛乳、バター	キャベツ、きゅうり、コーン缶、あさつき、あおのり
木	10 24 高野豆腐ご飯 ブロッコリーのあかかお和え 味噌汁(あさり、三つ葉、玉葱)	幼児りんご 星食べよ せんべい	朝食みかんヨーグルト ハーベスト	<あさりの栄養> あさりには子どもが不足しがちな栄養素のカルシウムや鉄などがたっぷり含まれています。加熱したときに出る汁には、うまみ成分と栄養素がたくさん含まれているので、栄養を無駄なく摂れるみそ汁やスープにあさりを使用するのがおすすめです。	米、油、砂糖	豚小間、みそ、あさり水煮缶、凍り豆腐、かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しいたけ、みつば、いんげん
金	11 25 バーガーパン 照り焼きハンバーグ レタスとパプリカのサラダ おくらスープ	グレープゼリー	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！てりや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。	パン粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵	メロン、たまねぎ、レタス、にんじん、黄ピーマン、オクラ、赤ピーマン、カットわかめ
土	12 26 パインパン ほうれん草の和風スパゲティ トマトと胡瓜の塩昆布和え 幼児野菜フルーツ	牧場ヨーグルト	幼児りんご 雪の宿せんべい	<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。ごちそうさませようか』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。	パインパン、スパゲティ	鶏小間、バター	りんご濃縮果汁、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、きゅうり、しめじ、塩こんぶ、にんにく

* 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。

☆よく噛んで食べよう！！

よく噛むことは、健康な体づくりにとっても大切です。一口15～30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

<噛むことの効果>

①食べ物を消化・吸収しやすくする

②体の発達・機能が向上する

口まわりの筋肉が発達し、言葉の発音がはっきりします。顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します。

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	507kcal	540kcal
たんぱく質	18.4g	20.6g
脂質	15.5g	18.0g
塩分	1.5g	1.8g