



きぼう保育園

曜 日	日	献立名	果物	おやつ	材 料 名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
水	15 29	食パン・マッシュポテト 鶏のアヒージョ風炒め ホワイトチャウダー	バナナ	フルーツ ボンチ 牛乳	鶏肉・牛乳・あさり	食パン(代替)・オリーブ油 バター・じゃが芋	アスパラ・トマト・みかん缶・桃缶 長ねぎ・コーン缶・しめじ・人参・白菜・バナナ・パイン缶	535	21.4	18.3	2.9
木	2 16 30	チンジャオロース風焼きそば 中華きゅうり レンコンスープ	オレンジ	昆布 おにぎり 牛乳	豚肉・牛乳	中華蒸麺・片栗粉・ごま油 砂糖・米	たけのこ・ピーマン・長ねぎ・生巻 にんにく・きゅうり・トマト・椎茸 ほうれん草・セロリ・塩昆布	569	21.8	22.4	2.1
金	3 17 31	夏野菜カレー キャベツの和え物 すまし汁	パイン	チーズ トースト 牛乳	鶏肉・牛乳	米・マヨネーズ(代替) 食パン(代替)	人参・玉ねぎ・トマト・茄子 キャベツ・もやし・わかめ・葉ネギ きゅうり・大根・パイン缶・スライス	542	23.3	17.5	3.2
土	4 18	塩豚もやし丼 青菜のお浸し 味噌汁	バナナ	菓子 オレンジ 牛乳	豚肉・かつお節・牛乳	米・砂糖・ごま油・麩	にんにく・もやし・人参・ピーマン ほうれん草・大根・キャベツ・バナナ オレンジ	585	20.7	20.6	1.8
月	6	ご飯・きんぴら アジのおろしソースがけ 生揚げの味噌汁	梨 or りんご	粉吹き芋 牛乳	アジ・豚肉・生揚げ・牛乳	米・砂糖・ごま油 じゃが芋	大根・トマト・人参・しらたき なめこ・梨・パセリ	542	27.2	18.1	2.3
火	21	冷やしたぬきうどん もやしナムル ヨーグルト	パイン	ホット ケーキ 牛乳	ささみ・竹輪(確認) ヨーグルト・卵(除去)・牛乳	うどん乾麺・砂糖・油 揚げ玉・ごま油 ホットケーキミックス	ワカメ・ネーデルン缶・キャベツ トマト・もやし・きゅうり パイン缶	547	26.4	16.4	2.6
水	8 22	食パン・茹野菜 タラのガーリックバタームニエル トロロリン汁	バナナ	雑炊 牛乳	タラ・鮭フレーク・牛乳	食パン(代替)・じゃが芋 片栗粉・ごま油・米・バター	枝豆・マヨネーズ缶・しめじ・大根 ほうれん草・バナナ	549	24.6	16.2	2.8
木	9	麻婆丼 スティックピクルス 中華スープ	梨 or りんご	チーズ カレー 牛乳	豚挽肉・粉チーズ・牛乳	米・ごま油・砂糖・片栗粉 カレー・オリーブ油	茄子・長ねぎ・きゅうり・大根 人参・もやし・ネーデルン缶 白菜・梨	540	23.1	18.3	2.0
金	10 24	ご飯・塩もみ野菜 焼き豆腐と鶏の生姜煮 味噌汁	オレンジ	シュガー トースト 牛乳	焼き豆腐・鶏肉・油揚げ 卵(除去)・牛乳	米・油・食パン・砂糖	たけのこ・青梗菜・人参 きゅうり・ワカメ・たけのこ 玉葱・オレンジ	586	23.2	21.4	2.4
土	11 25	ナポリタン ポテトサラダ ワカメスープ	キウイ	菓子 バナナ 牛乳	ベーコン(除去)・粉チーズ 牛乳	パセリ・じゃが芋・砂糖 麩・ごま油・マヨネーズ(代替)	茄子・ネーデルン缶・玉葱・キャベツ きゅうり・ワカメ・たけのこ キウイ・バナナ	546	17.5	16.3	1.9
月	13 27	ご飯・茹ブロッコリー ハンバーグ和トマトソースがけ ミネストローネ	オレンジ	枝豆 菓子 牛乳	豚挽肉・卵(除去)・牛乳	米・小麦粉・バター	玉葱・人参・しめじ・アスパラ キャベツ・ネーデルン缶・人参・バナナ 枝豆	578	23.0	19.8	2.2
火	14 28	ご飯 鯖の梅マヨ焼き・筑前煮 味噌汁	キウイ	お好み 焼き 牛乳	鯖・鶏肉・油揚げ・豚肉 卵・かつお節・牛乳	米・砂糖・小麦粉・油 マヨネーズ(代替)	人参・椎茸・梅・トマト・いんげん ほうれん草・玉葱・もやし・キウイ キャベツ・長ねぎ・青のり	568	26.7	20.0	2.1
曜生食	23	チキンライス風 スティック野菜ソース添え 中華スープ	梨 or りんご	デコ ケーキ 牛乳	豚挽肉・卵(除去)・生クリーム 牛乳	米・バター・ごま油 マヨネーズ(代替) ホットケーキミックス(代替)	グリーンピース・ネーデルン缶・マヨネーズ 人参・玉葱・きゅうり・大根 もやし・白菜・梨	534	19.7	21.9	1.8
七夕	7	七夕そうめん 豚しゃぶナムル ヨーグルト	スイカ	お星さま ケーキ 牛乳	かまぼこ(除去)・チーズ 豚肉・ヨーグルト・卵(除去) トマト(除去)牛乳	そうめん・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス・いちごジャム	ネーデルン缶・オクラ・キャベツ もやし・きゅうり・すいか	601	22.1	20.6	3.3

* 食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しく願ひ致します。
 * 献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。
 * 献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。
 * 今月使用するウインナー・マーガリン・マヨネーズ・パン粉は卵不使用の物を使用します。



朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

	園における基準量			今月の栄養所要量	
	乳児	幼児		乳児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	エネルギー	531kcal	559kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	21.5g	22.9g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	18.4g	19.1g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	2.1g	2.4g

今月のレシピ：鶏のアヒージョ風炒め

★材料(幼児1人分)
 ・鶏肉…30g・にんにく…1g・オリーブ油…4g
 ・アスパラ…20g・トマト…10g
 ・長ねぎ…5g・コーン…8g
 ・塩…適量・料理酒…適量

★作り方
 ①アスパラは適度な大きさに切り、事前に茹でておく
 ②フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくと鶏肉を炒める
 ③鶏肉に火が入ったらアスパラと長ねぎを入れ、料理酒を少し入れ、塩で味を調える
 ④アスパラを入れ、味をなじませ、火が入ったら盛り付ける



食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ぶらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物や唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常服しない

