

平成 28 年



認定こども園 里山ほのか
三歳未満児

日 曜	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
1 水	ごはん 干草焼き もやしナムル すまし汁 (豆腐 ねぎ)	麦茶 バナナ 牛乳 ベビーチーズ オレンジ	鶏ミンチ・鶏卵・絹ごし豆腐 牛乳・プロセスチーズ	精白米・砂糖・調合油・いりごま・ごま油	バナナ・人参・ほうれん草・りよくとうもやし・人参・根深ねぎ・オレンジ
2 木	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 白菜サラダ みそ汁 (たまねぎ・にんじん) ☆さつま芋のオレンジ煮	麦茶 せんべい 牛乳	さけ・淡色辛みそ まぐろ水煮缶詰・牛乳	精白米・マヨネーズ マヨネーズ・さつまいも・砂糖	白菜・人参・たまねぎ・オレンジ ジュース
3 金	ごはん ボークチャップ マカロニサラダ すまし汁 (わかめ)	麦茶 ベビーせんべい 牛乳 バナナ	ぶたもも・ロースハム・牛乳	精白米・マカロニ・マヨネーズ・砂糖	たまねぎ・人参・トマトケチャブ・きゅうり・カットわかめ・バナナ
6 月	ひじきごはん 鯖のバター焼き 小松菜の磯和え かき玉汁 (豆腐・ねぎ)	麦茶 バナナ 牛乳 小魚 ビスコ	さわら・鶏卵・絹ごし豆腐・牛乳・煮干し	精白米・砂糖・ソフトマーガリン	バナナ・ひじき・小松菜・人参・のり・葉ねぎ
7 火	ごはん 鶏のソテー 高野豆腐含め煮 みそ汁 (麩 ねぎ)	麦茶 ビスケット 牛乳 ☆おにぎり (シラス)	若鶏もも・凍り豆腐 淡色辛みそ・牛乳・しらす干し	精白米・調合油・片栗粉 観世ふ・いりごま・砂糖	人参・さやいんげん・葉ねぎ
8 水	ごはん スペイン風オムレツ 切干大根炒め煮 すまし汁 (豆腐 青菜)	麦茶 ウエハース 牛乳 ☆人参蒸しパン (スキムミルク)	鶏卵・ロースハム・油揚げ 絹ごし豆腐・牛乳・スキムミルク	ウエハース・精白米 じゃがいも・調合油・砂糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・グリーンピース・トマトケチャブ・切干しいこん・人参・ほうれん草
9 木	ロールパン コロック(ポテト) マカロニサラダ スープ (ほうれん草・ベーコン)	麦茶 せんべい 牛乳 バナナ	ロースハム・ベーコン・牛乳	ロールパン・調合油・マカロニ・マヨネーズ・砂糖	きゅうり・人参・ほうれん草・バナナ
10 金	ごはん 肉じゃが ひじきのサラダ (ツナ) みそ汁 (大根 油揚げ)	麦茶 ビスケット 牛乳 ☆オレンジゼリー (スキムミルク)	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰・油揚げ・淡色辛みそ・牛乳・スキムミルク	精白米・じゃがいも・砂糖 調合油	たまねぎ・ひじき・きゅうり・人参・スイートコーン・大根・オレンジ ジュース
13 月	ごはん 鶏肉のレモン煮 春雨の酢の物 みそ汁 (白菜 えのき)	麦茶 ウエハース 牛乳 ☆あじさいゼリー	若鶏もも・ロースハム・淡色辛みそ・牛乳	ウエハース・精白米・砂糖・はるさめ	レモン・きゅうり・人参・白菜・えのきたけ・人参・粉寒天・ぶどうジュース
14 火	ごはん 鮭のチーズ焼き もやしナムル クリームシチュー (ベーコン)	麦茶 動物ビスケット 牛乳 缶詰 (みかん)	さけ・スライスチーズ・牛乳	精白米・砂糖・いりごま ごま油・じゃがいも	りよくとうもやし・人参・たまねぎ・みかん缶
15 水	豆ごはん 鶏肉と里芋のうま煮 ほうれん草のごま和え すまし汁 (豆腐・わかめ)	麦茶 せんべい 牛乳 ☆ふかし芋	若鶏もも・蒸しかまぼこ 絹ごし豆腐・牛乳	精白米・さといも・砂糖・調合油・ごま・さつまいも	グリーンピース・人参・ほうれん草・カットわかめ
16 木	ごはん ツナ入り擬製豆腐 ブロッコリーごま和え みそ汁 (大根 人参)	麦茶 オレンジ 牛乳 おやつ昆布 チーズ (15g)	鶏卵・木綿豆腐 まぐろ水煮缶詰・淡色辛みそ・牛乳・プロセスチーズ	精白米・砂糖・片栗粉・調合油 いりごま	オレンジ・たまねぎ・葉ねぎ ブロッコリー・人参・大根
17 金	ごはん かわいいの煮付け 小松菜ソテー みそ汁 (麩 ねぎ)	麦茶 せんべい 牛乳 ☆きなこマカロニ	かわいい・ロースハム 淡色辛みそ・普通牛乳・きな粉	精白米・砂糖・調合油・観世ふ・マカロニ	小松菜・葉ねぎ
20 月	ごはん ボークビーンズ キャベツのサラダ オレンジ	麦茶 せんべい 牛乳 エイセイボーロ 小魚	ぶたかたロース・大豆 プレスハム・牛乳・煮干し	精白米・じゃがいも マヨネーズ・エイセイボーロ	人参・トマトケチャブ・キャベツ・スイートコーン・オレンジ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (リチール当量RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
445 Kcal	17.3 g	11.7 g	227 mg	2.0 mg	149 μg	0.31 mg	0.38 mg	19 mg

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
21 火	ごはん あじの蒲焼風 ブロッコリーの中巻サラダ すまし汁(豆腐 みつば)	麦茶 バナナ 牛乳 ☆苺ジャムサンド	あじ・絹ごし豆腐・牛乳	精白米・片栗粉・砂糖・調合油 いりごま・ごま油	バナナ・ブロッコリー・人参・根みつば・いちごジャム
22 水	ごはん ハンバーグ(手作り) じゃこのサラダ 春雨スープ	麦茶 ベビーせんべい 牛乳 ☆スキムかぼちゃプディング	牛ミンチ・豚ミンチ・鶏卵 牛乳・スキムミルク	精白米・パン粉・調合油・砂糖 緑豆はるさめ	たまねぎ・トマトケチャップ・きゅうり・スイートコーン・カットわかめ・根菜ねぎ・人参 かぼちゃ
23 木	ごはん 鯖の煮つけ もやしと人参のごまサラダ みそ汁(小松菜・油揚げ)	麦茶 ウエハース 牛乳 ☆おにぎり(わかめ)	さわら・油揚げ・淡色辛みそ 牛乳	ウエハース・精白米・砂糖 いりごま・マヨネーズ	りょくとうもやし・人参・小松菜・カットわかめ
24 金	カレーピラフ 豚肉とキャベツのみそ炒め 白菜含め煮 みそ汁(麩 わかめ)	麦茶 ビスケット 牛乳 りんご おやつ昆布	豚ミンチ・ふたもも 淡色辛みそ・油揚げ・牛乳	精白米・砂糖・観世ふ	人参・たまねぎ・キャベツ・干しいただけ・白菜・カットわかめ・りんご
27 月	ごはん 豚のしょうが炒め ひじきとかぶのサラダ(ツナ) スープ(たまねぎ にんじん)	麦茶 おにぎりせんべい 牛乳 バナナ	ふたもも・まぐろ水煮缶詰・牛乳	精白米・砂糖・調合油 マヨネーズ・いりごま	たまねぎ・人参・りょくとうもやし・しょうが・ひじき・冬瓜・きゅうり・スイートコーン・バナナ
28 火	ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草ベーコン炒め かやくうどん	麦茶 ソフトな小魚せん 牛乳 ☆ぶどうゼリー	さば・ベーコン 若鶏もも・蒸しかまぼこ・牛乳	精白米・調合油・ゆでうどん 砂糖	ほうれん草・葉ねぎ・ぶどうジュース・粉寒天・みかん缶詰
29 水	大根めし キャベツと春雨の卵炒め 白菜ごま酢和え みそ汁(麩 ねぎ)	麦茶 ウエハース 牛乳 ☆おやき	油揚げ・ふたもも・鶏卵・淡色辛みそ・牛乳・鶏ミンチ	ウエハース・精白米・はるさめ ごま油・いりごま・砂糖 観世ふ・薄力粉	大根・キャベツ・白菜・人参・葉ねぎ・にら
30 木	ごはん マーボー豆腐 切干大根の酢の物 みそ汁(たまねぎ・にんじん)	麦茶 せんべい 牛乳 ☆おにぎり(こんぶ)	木綿豆腐・豚ミンチ 淡色辛みそ・牛乳	精白米・砂糖・片栗粉・いりごま	たまねぎ・人参・切干しいごん・カットわかめ・塩昆布

※☆は手作りおやつ
 ※お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
 ※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。


今年も梅雨の季節がやってきました。変な天気で急に蒸し暑くなったり、シトシト降る雨や、ジメジメとした空気で体が疲れやすくなってしまいます。体調を崩しやすくなっているため、気をつけましょう。

また、この時期は細菌類が繁殖しやすくなっています。食中毒に気をつけましょう。予防策としては、こまめにうがい手洗いをしましょう。細菌は、指先や爪、手のひらのしわなどにたくさん隠れています。ご飯を食べる前にはきち

おやつを上手にとろう

幼児期は活動量が多い発育期なので、たくさんの栄養が必要です。補食としておやつは欠かせないものですが、甘いお菓子を欲しがるとまめに与えたり、静かにしてほしいからとだらだら食べさせたりすれば、食事の妨げになり、足りない栄養を補うものではなくってしまいます。おやつの量や内容、食べる時間などを一度見直してみましょう。

◎ポイント

- 《栄養》カルシウムを中心に乳製品、いも類、小魚、穀物などを水分と組み合わせ
- 《時間》食事とともに食べる時間を決める
食事から2~3時間の間隔をあけて
- 《量》食事にひびかない量を心がける
食事を残すときは量の見直しを
- 《質》うす味、油を控える、伝統的な食材を利用している、噛みごたえがある、ほどよい量であるを基準に
- 《心》安心できる人とおしゃべりなどをしながら、
楽しい雰囲気食べる