



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	栄養価
1 金	ごはん 鮭のごまフライ風 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 (豆腐 ねぎ)	麦茶 オレンジ 牛乳 煮干し りんご	さげ・絹ごし豆腐・牛乳・煮干し	精白米・マヨネーズ・パン粉・いりごま・砂糖	オレンジ・きゅうり・にんじん・カットわかめ・ねぎ・りんご	エネルギー 409kc たんぱく質 18.2g 脂質 11.4g 鉄 1.4mg 食塩相当量 1.5g
4 月	じゃこごはん 鶏肉のケチャップ焼き ビーファン炒め みそ汁 (小松菜・油揚げ)	麦茶 ウエハース 牛乳 ☆フルーツヨーグルト	若鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ・牛乳・プレーンヨーグルト	ウエハース・精白米・調合油・ビーファン・砂糖	トマトケチャップ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・小松菜・もも缶・バナナ	エネルギー 447kc たんぱく質 19.1g 脂質 13.3g 鉄 3.5mg 食塩相当量 2.2g
5 火	ごはん ぶりの竜田揚げ キャベツのサラダ すまし汁 (豆腐 かまぼこ ねぎ)	麦茶 バナナ 牛乳 ☆ホットケーキ	ぶり・ハム・絹ごし豆腐・かまぼこ・牛乳・スキムミルク・鶏卵	精白米・片栗粉・調合油・マヨネーズ・ホットケーキミックス・砂糖	バナナ・キャベツ・にんじん・スイートコーン・ねぎ	エネルギー 620kc たんぱく質 26.9g 脂質 21.4g 鉄 1.8mg 食塩相当量 1.8g
6 水	ごはん 鯖の味噌煮 白菜ごま酢和え みそ汁 (大根 油揚げ)	麦茶 ベビーせんべい 牛乳 ☆おにぎり (ゆかり)	さば・淡色辛みそ・油揚げ・牛乳	精白米・砂糖・いりごま	しょうが・はくさい・にんじん・だいこん	エネルギー 472kc たんぱく質 17.2g 脂質 10.6g 鉄 1.7mg 食塩相当量 2.0g
★七夕のつどい★						
7 木	ごはん 星形コロッケ ひじきのサラダ (ツナ) にゅうめん 七夕ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 スティックドーナツ	ツナ缶・油揚げ・牛乳	精白米・砂糖・そうめん	ひじき・きゅうり・たまねぎ・にんじん・スイートコーン干し椎茸	エネルギー 593kc たんぱく質 15.7g 脂質 15.1g 鉄 5.2mg 食塩相当量 2.0g
8 金	ごはん しらすとねぎの卵焼き ポテトサラダ (ツナ) スープ (チンゲン菜 シメジ)	麦茶 ビスケット 牛乳 キウイフルーツ バナナ	鶏卵・しらす干し・ツナ缶・牛乳	精白米・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ	ねぎ・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ・にんじん・しめじ・キウイフルーツ・バナナ	エネルギー 434kc たんぱく質 14.0g 脂質 12.7g 鉄 1.4mg 食塩相当量 1.3g
11 月	ごはん 鶏のさっぱり焼き 切干大根炒め煮 みそ汁 (麩 わかめ)	麦茶 カルシウムウエハース 牛乳 ビスコ 煮干し	若鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ・牛乳・煮干し	精白米・砂糖・調合油・観世心	たまねぎ・レモン果汁・切干しだいこん・にんじん・カットわかめ	エネルギー 452kc たんぱく質 17.2g 脂質 12.2g 鉄 1.7mg 食塩相当量 1.3g
12 火	ごはん メヌケの香味焼き 大根なます かき玉汁 (豆腐・ねぎ)	麦茶 せんべい 牛乳 ☆芋もち	赤魚・鶏卵・絹ごし豆腐・牛乳	精白米・調合油・砂糖 さつまいも・片栗粉・黒砂糖	ねぎ・だいこん・にんじん	エネルギー 410kc たんぱく質 14.9g 脂質 7.3g 鉄 1.1mg 食塩相当量 1.5g
13 水	コーン入りごはん スペイン風オムレツ 小松菜煮びたし スープ (人参 シメジ)	麦茶 バナナ 牛乳 ☆おにぎり (わかめ)	鶏卵・ハム・スライスチーズ・油揚げ・牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・砂糖	バナナ・スイートコーン・玉ねぎ・グリーンピース・ケチャップ・小松菜・人参・しめじ	エネルギー 467kc たんぱく質 16.1g 脂質 13.2g 鉄 2.4mg 食塩相当量 1.7g
14 木	ごはん 肉じゃが ひじきのサラダ (ツナ) みそ汁 (白菜 油揚げ)	麦茶 せんべい 牛乳 ☆あじさいゼリー	豚もも・ツナ缶・油揚げ・淡色辛みそ・牛乳	精白米・じゃがいも・砂糖・調合油	たまねぎ・ひじき・きゅうり・にんじん・スイートコーン・白菜・粉寒天・ぶどうジュース	エネルギー 417kc たんぱく質 16.2g 脂質 8.3g 鉄 2.2mg 食塩相当量 1.4g
15 金	ごはん 鯖の味噌煮 春雨サラダ (ハム) ポトフ (ウィンナー)	麦茶 オレンジ 牛乳 おやつ昆布 カルシウムウエハース	鯖・淡色辛みそ・ハム・ソーセージ・牛乳	精白米・砂糖・緑豆はるさめ・マヨネーズ・じゃがいも・調合油	オレンジ・しょうが・キャベツ・にんじん・たまねぎ	エネルギー 523kc たんぱく質 17.5g 脂質 17.2g 鉄 1.5mg 食塩相当量 2.2g
☆お誕生日会☆ (きりん組・らいおん組クッキング)						
19 火	ごはん ポークカレー ほうれん草のごま和え フルーツヨーグルト	麦茶 バナナ 牛乳 りんご ウエハース	豚もも・かまぼこ・プレーンヨーグルト・牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・ごま・砂糖・ウエハース	バナナ・たまねぎ・にんじん・ほうれん草・みかん缶・もも缶・りんご	エネルギー 510kc たんぱく質 15.3g 脂質 14.5g 鉄 3.1mg 食塩相当量 2.0g
20 水	ゆかりごはん 春雨の五目炒め もやしと人参のごまサラダ みそ汁 (大根 人参)	麦茶 せんべい 牛乳 ペビーチーズ スティックドーナツ	豚もも・淡色辛みそ・牛乳・プロセスチーズ	精白米・緑豆はるさめ・調合油・ごま油・いりごま・マヨネーズ	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・りよくとうもろやし・だいこん	エネルギー 477kc たんぱく質 14.8g 脂質 17.1g 鉄 1.3mg 食塩相当量 2.2g
21 木	ごはん 鶏の味噌焼き (みそヨーグルト) キャベツおほかあえ もやしスープ	麦茶 ビスケット 牛乳 ☆人参蒸しパン	若鶏もも・淡色辛みそ・プレーンヨーグルト・かつお節・牛乳・鶏卵・スキムミルク	精白米・砂糖 ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん・もやし・ねぎ・カットわかめ	エネルギー 408kc たんぱく質 16.0g 脂質 7.8g 鉄 1.0mg 食塩相当量 0.7g

☆ 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 (レチノール当量RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
460 Kcal	16.9 g	12.3 g	285 mg	2.0 mg	150 μg	0.25 mg	0.36 mg	22 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	栄養価
22 金	炊き込みピラフ さわらのチーズ焼き ジャーマンポテト 春雨スープ	麦茶 せんべい 牛乳 ☆おにぎり (こんぶ)	さわら・スライスチー ズ・牛乳	精白米・じゃがいも・調 合油・はるさめ・いりこ ま	たまねぎ・にんじん・ 根深ねぎ・塩昆布	エネルギー 457kc たんぱく質 17.1g 脂質 12.7g 鉄 1.1mg 食塩相当量 1.9g
25 月	ごはん かれいの煮付け 小松菜ソテー すまし汁 (たまねぎ わかめ)	麦茶 オレンジ 牛乳 ☆苺のサンド	かれい・ロースハム・ 牛乳	精白米・砂糖・調合油	オレンジ・小松菜・に んじん・たまねぎ・ カットわかめ・いちご ジャム	エネルギー 379kc たんぱく質 16.8g 脂質 6.5g 鉄 1.3mg 食塩相当量 1.9g
26 火	わかめごはん 千草焼き 白菜ごま酢和え みそ汁 (玉ねぎ・人参・厚揚げ)	麦茶 ベビーせんべい 牛乳 ☆みかんゼリー	鶏ミンチ・鶏卵・生揚 げ 淡色辛みそ・牛乳	ご飯・いりごま・砂糖・ 調合油	わかめ・人参・ほうれ ん草・白菜・たまね ぎ・オレンジジュ ース・粉寒天	エネルギー 405kc たんぱく質 14.3g 脂質 11.8g 鉄 1.7mg 食塩相当量 1.9g
27 水	ごはん 鶏唐揚げ じゃがいもと人参のきんぴ みそ汁 (小松菜・油揚げ)	麦茶 ウエハース 牛乳 バナナ りんご	若鶏もも・ツナ缶・油 揚げ・淡色辛みそ・牛 乳	ウエハース・精白米・薄 力粉・片栗粉・調合油・ じゃがいも・砂糖	にんじん・小松菜・パ ナナ・りんご	エネルギー 486kc たんぱく質 15.2g 脂質 16.4g 鉄 2.7mg 食塩相当量 1.2g
28 木	ごはん 筑前煮 ブロッコリーの中華サラダ みそ汁 (とうふ ほうれん草)	麦茶 せんべい 牛乳 ☆さなごマカロニ	若鶏もも・絹ごし豆 腐・淡色辛みそ・牛 乳・きな粉	精白米・こんにゃく・砂 糖・いりごま・ごま油・ マカロニ	ごぼう・にんじん・さ やいんげん・ブロッ コリー・ほうれん草	エネルギー 420kc たんぱく質 17.8g 脂質 7.5g 鉄 2.0mg 食塩相当量 1.8g
29 金	ごはん ほっけの漬け焼き ひじき含め煮 (大豆) みそ汁 (白菜 えのぎ)	麦茶 せんべい 牛乳 エイセイボーロ おやつ昆布	ほっけ・大豆・油揚 げ・淡色辛みそ・牛乳	精白米・調合油・砂糖 エイセイボーロ	ひじき・にんじん・さ やいんげん・はくさ い・えのきたけ	エネルギー 406kc たんぱく質 16.8g 脂質 9.9g 鉄 2.6mg 食塩相当量 1.8g

※☆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。

日増しに暑くなってきました。園ではそんな暑さにもめげない子ども達が、毎日元気いっぱい遊んでいます。

暑さで心配されることは夏バテです。夏バテは食欲が落ち、体が疲れやすくなります。だるさが続くようであれば、それは夏バテかもしれません。夏バテしないようにするためには、十分な食事を取り、体を休めることが大事です。食事で大切なのは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく取ること。特に豚肉などに含まれるビタミンB1には疲労回復の効果があります。こまめな水分補給は必要ですが、取りすぎると食事の妨げや栄養不足になります。また、エアコンの冷やしすぎも体温調整がうまくいなくなり、夏バテの原因になるので注意しましょう。



### 食卓はコミュニケーションの場

食卓中にテレビがついている、子どもがおもちゃであそびながら食べている、ということはありませんか？ 行儀が悪いのはもちろんですが、これらの行動は会話の妨げにもなってしまいます。食卓はコミュニケーションの場。適度な会話をするには、食卓の雰囲気をも明るくするだけでなく、早食いや食べ過ぎの防止にもなります。食卓中にテレビがついている、子どもがおもちゃであそびながら食べている、ということはありませんか？ 行儀が悪いのはもちろんですが、これらの行動は会話の妨げにもなってしまいます。食卓はコミュニケーションの場。適度な会話をするには、食卓の雰囲気をも明るくするだけでなく、早食いや食べ過ぎの防止にもなります。

