



平成 28 年

認定こども園 里山ほのか  
三歳未満児

日 曜	風食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をとのえる	栄養価
1 月	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き なすのみそ炒め すまし汁(豆腐 青菜)	麦茶 せんべい 牛乳 プチクッキー 煮干し	若鶏もも・豚ミンチ・淡色辛みそ・絹ごし豆腐・牛乳・煮干し	精白米・調合油・砂糖	トマトケチャップ・たまねぎ・なす・にんじん・ほうれんそう	エネルギー 447kcal
						たんぱく質 18.5g
						脂質 11.3g
						鉄 1.4mg
						食塩相当量 1.9g
						エネルギー 459kcal
2 火	ごはん 洋風卵焼き ほうれん草のごま和え スープ(キャベツ 人参)	麦茶 せんべい 牛乳 ふかし芋	鶏卵・牛ミンチ・蒸しかまぼこ・牛乳	精白米・砂糖・調合油・ごま・さつまいも	たまねぎ・トマトケチャップ・ほうれんそう・にんじん・キャベツ	たんぱく質 17.8g
						脂質 13.6g
						鉄 2.3mg
						食塩相当量 2.0g
						エネルギー 505kcal
						3 水
脂質 10.6g						
鉄 2.1mg						
食塩相当量 2.2g						
エネルギー 402kcal						
4 木	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め きゅうりとツナのサラダ すまし汁(小松菜 かまぼこ)	麦茶 ウエハース 牛乳 雪の宿 おやつ昆布	ぶたもも・淡色辛みそ・まぐろ水煮缶詰・蒸しかまぼこ・牛乳	ウエハース・精白米・砂糖・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・干しいたけ・きゅうり・トマト・小松菜	
						脂質 11.6g
						鉄 2.4mg
						食塩相当量 1.8g
						エネルギー 597kcal
						5 金
脂質 18.1g						
鉄 1.4mg						
食塩相当量 1.7g						
エネルギー 468kcal						
8 月	ごはん チンジャオロース風 さつま芋サラダ すまし汁(豆腐 かまぼこ ねぎ)	麦茶 ハイハイ 牛乳 バナナ キウイフルーツ	ぶたもも・淡色辛みそ・ハム・絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ・牛乳	精白米・砂糖・調合油・いりごま・さつまいも・マヨネーズ	青ピーマン・たけのこ水煮・にんじん・しょうが・きゅうり・スイートコーン・小松菜・バナナキウイフルーツ	
						脂質 11.7g
						鉄 2.2mg
						食塩相当量 1.6g
						エネルギー 406kcal
						9 火
脂質 12.9g						
鉄 1.1mg						
食塩相当量 2.1g						
エネルギー 463kcal						
10 水	ごはん 肉じゃが 春雨の中華風サラダ みそ汁(油揚げ わかめ)	麦茶 ウエハース 牛乳 デザートムス(メロン味)	ぶたもも・ハム・油揚げ・淡色辛みそ・牛乳	ウエハース・精白米・じゃがいも・砂糖・調合油・緑豆はるさめ・ごま油	たまねぎ・にんじん・きゅうり・カットわかめ	
						脂質 11.4g
						鉄 2.4mg
						食塩相当量 1.6g
						エネルギー 465kcal
						12 金
脂質 11.6g						
鉄 2.6mg						
食塩相当量 1.6g						
エネルギー 532kcal						
17 水	ごはん コロッケ(ポテト) ミニトマト キャベツとほうれん草のサラダ にんじんスープ	麦茶 ソフトな小魚せん 牛乳 鉄分丸ぼうろ ウエハース	まぐろ水煮缶詰・牛乳	精白米・調合油・砂糖・ウエハース	ミニトマト・キャベツ・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ	
						脂質 15.9g
						鉄 7.3mg
						食塩相当量 1.5g
						エネルギー 468kcal
						18 木
脂質 10.6g						
鉄 1.9mg						
食塩相当量 2.1g						
エネルギー 485kcal						
19 金	ごはん 鮭ときのこのマヨネーズ焼 ひじき含め煮(大豆) みそ汁(玉ねぎ・人参)	麦茶 バナナ 牛乳 ぶどうゼリー	さけ・大豆・油揚げ・淡色辛みそ・牛乳	精白米・マヨネーズ・砂糖・調合油	バナナ・しめじ・えのきたけ・ひじき・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・ぶどうジュース・粉寒天・みかん缶	
						脂質 13.6g
						鉄 2.9mg
						食塩相当量 1.5g
						エネルギー 466kcal
						22 月
脂質 12.6g						
鉄 1.5mg						
食塩相当量 1.5g						
エネルギー 481kcal						
23 火	ごはん 夏野菜カレー キャベツとアスパラのごまあえ フルーツミックス	麦茶 せんべい 牛乳 スイカ	豚ミンチ・牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・いりごま・砂糖	玉ねぎ・なす・かぼちゃ・スイートコーン・キャベツ・アスパラガス・人参・みかん缶・パインアップル缶・りんご缶・みかん	
						脂質 14.2g
						鉄 1.8mg
						食塩相当量 1.6g

☆ 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
471 Kcal	17.1 g	13.3 g	262 mg	2.1 mg	152 μg	0.33 mg	0.39 mg	24 mg

平成 28 年

# 8月 給食献立表

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	
24 水	ごはん 鯖の味噌煮 マカロニサラダ わかめスープ	麦茶 ウエハース 牛乳 りんごゼリー	さば・淡色辛み そ・ハム・牛乳	ウエハース・精白 米・砂糖・マカロ ニ・マヨネーズ	しょうが・きゅうり・に んじん・わかめ・根深ね ぎ・りんごジュース・粉 寒天	エネルギー 454kcal たんぱく質 15.4g 脂 質 14.2g 鉄 2.2mg 食塩相当量 1.7g
25 木	ごはん ハンバーグ ポテトのカレー炒め もやしスープ	麦茶 せんべい 牛乳 プチクッキー スティックドーナツ	牛ミンチ・豚ミン チ・牛乳・鶏卵	精白米・パン粉・ ソフトマーガリ ン・砂糖・調合 油・じゃがいも	たまねぎ・トマトケチャ ップ・にんじん・りょくと うもやし・根深ねぎ・わ かめ	エネルギー 574kcal たんぱく質 19.3g 脂 質 20.7g 鉄 1.9mg 食塩相当量 1.2g
26 金	コーン入りごはん 鯖の味噌マヨ焼き 春雨サラダ(ハム) すまし汁(豆腐 かまぼこ ねぎ)	麦茶 オレンジ 牛乳 デザートムース(いちご味)	さけ・淡色辛み そ・ハム・絹ごし 豆腐・蒸しかまぼ こ・牛乳	精白米・ソフト マーガリン・マヨ ネーズ・緑豆はる さめ	オレンジ・スイートコー ン・キャベツ・にんじ ん・小松菜	エネルギー 383kcal たんぱく質 16.4g 脂 質 11.6g 鉄 1.0mg 食塩相当量 1.6g
29 月	ごはん ハヤシシチュー 大根サラダ(ハム) フルーツヨーグルト	麦茶 せんべい 牛乳 カルシウムウエハー おやつ昆布	牛もも・ハム・フ レーンヨーグル ト・牛乳	精白米・じゃがい も・砂糖・調合 油・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ト マトケチャップ・だいこ ん・きゅうり・みかん 缶・もも缶・バナナ	エネルギー 502kcal たんぱく質 13.3g 脂 質 15.0g 鉄 1.1mg 食塩相当量 1.6g
30 火	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ブロッコリーのオーロラ和 スープ(レタス 玉子)	麦茶 ハイハイ 牛乳 バナナ オレンジ	鶏卵・牛乳	精白米・砂糖・片 栗粉・マヨネーズ	たまねぎ・青ピーマン・ 赤ピーマン・にんじん・ トマトケチャップ・ブロッ コリー・スイートコー ン・レタス りょくとうもやし・バナ ナ	エネルギー 481kcal たんぱく質 15.9g 脂 質 13.2g 鉄 2.1mg 食塩相当量 2.1g
31 水	わかめごはん 春雨の五目炒め 大根かめ煮 スープ(キャベ・玉ねぎ・ハム)	麦茶 ベビーせんべい 牛乳 スキムかぼちゃフディング	ぶたもも・油揚 げ・ハム・牛乳・ 脱脂粉乳・鶏卵	精白米・いりご ま・緑豆はるさ め・調合油・ごま 油・砂糖	カットわかめ・たまね ぎ・チンゲンサイ・にん じん・だいこん・キャベ ツ・かぼちゃ	エネルギー 383kcal たんぱく質 15.3g 脂 質 11.3g 鉄 1.2mg 食塩相当量 1.6g

※☆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。

暑中お見舞い申し上げます。

だまだ暑い日は続きますが、食欲は落ちていませんか？

食欲不振は、慢性疲労や夏バテによって怒ります。栄養のバランスを考えて、組み合わせ良く食べましょう。ビタミンB1やビタミンCは、糖質、脂質の代謝を良くします。また汗をかいた後は水分とともにマグネシウム、カリウムなどのミネラル類もしっかり補いましょう。ビタミンB1は豚肉、大豆、酢、鯖、カツオ、玄米、そば、ごま、きなこなど、マグネシウムは青のり、昆布、ひじきなどに、カリウムは野菜、果物、いも類などに多く含まれます。まだまだ残暑が続いています。慢性疲労や夏バテに注意しましょう。

### ●食欲がないときの工夫

暑くて食欲がないからと、食事はそうめんだけというようなことはありませんか？ めん類を食べるならトッピングで具たくさんにする、小鉢を添えるなどの工夫を。また香辛料や酢には食欲増進の効果があります。肉や野菜がバランスよく食べられるカレーライスをはじめ、サラダや炒め物などにも香りや酸味をじょうずに取り入れ、栄養を充分にとりましょう。

