

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1日 (木) 16日 (金)	タンドリーサーモン 五色和え ・ 豚汁	牛乳 パインチーズクラッカー	ごはん、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、ごま油、クラッカー	さけ、豚肉(ばら)、クリームチーズ、白みそ、ハム、ヨーグルト(無糖)、牛乳	もやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、パイン缶、ねぎ、たまねぎ、ごぼう	しょうゆ、酢、ケチャップ、おろしにんにく、おろししょうが、カレー粉、食塩	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.3 g カルシウム 235 mg 塩分 1.6 g
2日 (金)	から揚げピック マカロニサラダ レタスとミニトマト アンパンマンポテト アメリカンチェリー ★ミニ遠足	あじさいゼリー *年長、年中児は園でおかずを詰めます。 他のクラスは帰ってから園で食べます。	ごはん、アンパンマンポテト、マヨネーズ、油、片栗粉、マカロニ、寒天ばばゼリーの素	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、うずら卵水煮缶	さくらんぼ、きゅうり、ミニトマト、レタス、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	エネルギー 510 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 82 mg 塩分 0.8 g
5日 (月) 19日 (月)	ハンバーグ ブロッコリーのごま風味 ・ 凍み大根のポトフ *19日はマカロニスープになります ★年長参観日	牛乳 さつまいもの甘煮	ごはん、さつまいも、マカロニ、砂糖、パン粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、かつお節、ウインナー	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、キャベツ、凍み大根、じゃがいも、えのき	青じそドレッシング、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.0 g カルシウム 243 mg 塩分 1.9 g
6日 (火) 20日 (水)	いかのしょうが揚げ ひじきとれんこんのみそマヨサラダ ・ 厚揚げのみそ汁 ★カミカミ献立	牛乳 フルーツグラノーラクッキー	ごはん、フルーツグラノーラ、油、マヨネーズ、マーガリン、片栗粉、砂糖	牛乳、いか、生揚げ、卵、白みそ、脱脂粉乳	キャベツ、れんこん、にんじん、こまつな、きゅうり、ひじき	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、白こしょう	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 25.4 g カルシウム 320 mg 塩分 1.9 g
7日 (水) 22日 (木)	回鍋肉 春雨サラダ ・ かき玉汁	牛乳 たこ焼き *回鍋肉は、肉と野菜を炒め豆板醤や甜面醤等で味付けした中華料理です。	ごはん、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油、たこ焼き	牛乳、卵、豚肉(ばら)、ハム、白みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、にら、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、酢、お好みソース、酒、洋風スープ、食塩	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.8 g カルシウム 241 mg 塩分 1.9 g
8日 (木) 23日 (金)	大豆ミート入りカレー シーザーサラダ ・ 麦茶	白玉フルーツポンチ *大豆ミートは肉のような大豆製品でヘルシーな食品です。	ごはん、じゃがいも、白玉粉、フレンチドレッシング(乳化型)、クルトン、油	大豆粉、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、フルーツミックス、きゅうり、コーン缶、キウフルーツ、にんにく	カレールウ、ケチャップ、チャツネ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 14.0 g カルシウム 71 mg 塩分 1.8 g
9日 (金) 26日 (月)	厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 えのきと小松菜のしょうがお浸し ・ わかめのみそ汁	牛乳 マドレーヌ	ごはん、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵、バター、白みそ	たまねぎ、もやし、はくさい、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、いんげん、カットわかめ	しょうゆ、みりん、おろししょうが	エネルギー 610 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 23.1 g カルシウム 324 mg 塩分 1.6 g
12日 (月) 27日 (火)	カルシウムグラタン 人参しりしり ・ レタスのスープ	ほうじ茶 ミルクくずもち *グラタンには、むきえび、凍り豆腐等カルシウムを多く含む食品が入ります。	ごはん、黒みつ、砂糖、油、ごま油	牛乳、えび(むき身)、鶏むね肉、卵、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、凍り豆腐、きな粉、ゼラチン	もやし、にんじん、たまねぎ、レタス、ピーマン、コーン(冷凍)、しいたけ	ホワイトソース、酒、しょうゆ、洋風スープ、パセリ粉、食塩、こしょう	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.0 g カルシウム 189 mg 塩分 0.9 g
13日 (火)	手作りシューマイ 納豆和え 大根のみそ汁	牛乳 バナナおからドーナツ	ごはん、米粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油、グラニュー糖	豚ひき肉、豆乳、おから、ツナ水煮缶、油揚げ、挽きわり納豆、白みそ	もやし、はくさい、だいこん、ほうれんそう、バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、焼きのり、	しょうゆ、こしょう	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 259 mg 塩分 1.2 g
14日 (水) 29日 (木)	カレイのソテーバターソース サラスパサラダ ・ 鶏肉の白みそスープ	牛乳 バナナ のりチップス	ごはん、サラダ用スパゲティ、油、砂糖	牛乳、かれい、鶏もも肉、ハム、バター、白みそ	バナナ、かぶ、レタス、にんじん、きゅうり、かぶ・葉、焼きのり、レモン果汁	コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 10.8 g カルシウム 186 mg 塩分 0.9 g

15日 (木) 30日 (金)	鶏の照り焼き丼 もやしのカレーサラダ ・ おくらのみそ汁	フルーチェいちご おせんべい	ごはん、油、砂糖、フルーチェ、おせんべい	鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、白みそ、ハム	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、焼きのり、しょうが、キャベツ	みりん、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉、こしょう	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.7 g カルシウム 92 mg 塩分 1.6 g
21日 (水)	梅じゃごごはん とびうおのかば焼き ぜんまいのナムル 根曲がり竹のみそ汁 ★食育の日 ★年中参観日 ★ごはんはいりません	牛乳 かぼちやまんじゅう *ぜんまい、根曲がり等、小谷の山菜が豊富です。	米、小麦粉、砂糖、上新粉、油、片栗粉、ごま油	牛乳、とびうお、チーズ、さば(水煮缶)、かにかまぼこ、白みそ、しらす干し、ごま	かぼちや、根曲がりたけ、ぜんまい、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、うめ干し	しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	エネルギー 650 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 26.2 g カルシウム 374 mg 塩分 2.3 g
28日 (水)	みそラーメン きゅうりとわかめの酢の物 麦茶 ★ごはんはいりません	牛乳 さわやかレモンラスク	ゆで中華めん、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ぱら)、なると、バター	きゅうり、もやし、みかん缶、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン缶、レモン果汁、カットわかめ、にんにく、しょうが	みそラーメン スープの素、酢、食塩、白こしょう	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.4 g カルシウム 236 mg 塩分 2.2 g

ひじきとれんこんのみそマヨサラダ



材料(4人分)

芽ひじき	4g	きゅうり	40g
しょうゆ	4cc	人参	20g
みりん	3cc	キャベツ	80g
砂糖	3g	マヨネーズ	28g
水	7cc	みそ	2g
れんこん	60g	こしょう	少々

作り方

- ①芽ひじきは水で戻し、水、しょうゆ、みりん、砂糖で煮て下味をつける。
- ②れんこんは皮をむき、5mm幅のいちょうに切る。
- ③きゅうりは縦半分の斜め薄切り、人参は皮をむき、2cm長さの千切り、キャベツは2cm長さの太めの千切りにする。
- ④鍋にお湯を沸かし、人参、キャベツ、れんこん、キャベツの順に入れてゆで、ザルに上げて冷ます。
- ⑤マヨネーズとみそ、こしょうを混ぜておく。
- ⑥ボウルに水気を絞った野菜を入れ、⑤のソースで和える。

芽ひじきを予め味をつけておくので、おいしく食べられます。カミカミメニューなので野菜はゆで過ぎず固めにゆでるところがポイントです。味付けはこどもの好きなみそマヨ味です。

●●● 噛むことの大切さについて ●●●



園児の中には噛むことが苦手な園児がおり、固い食品が出ると給食に時間がかかっています。近年は、柔らかいものを食べる、飲み物で空腹を満たしてしまう、食べやすいように食材を小さくカットしてしまう等噛む習慣が薄れてしまう風習があります。又、生後5ヶ月頃から始める離乳食でしっかりと噛むことを段階を経ずに進めてしまうことも原因のひとつとなっています。

奥歯で噛む練習をしなかったため、繊維のある固いものは口の中で団子状になりなかなか飲み込むことができません。

噛むことが苦手なお子さんには、おにぎりや固めにゆでたスティック野菜等でまずは自分の口に合った1口大を噛み切る練習から始めてみましょう。

良く噛むことは、肥満予防や味覚の形成、言葉の発音、脳の発達、歯や病気の予防等メリットがたくさんあります。

家庭でも食卓に固い食品を取り入れたり、口の中に入れたら30回程度噛むように声かけをお願いします。「早く食べて」とついつい言ってしまうがちですが、ゆっくりとよく噛んで家族が揃って食卓を囲み、食事の時間がおいしく楽しい時間となるようにしましょう。