

日/曜	献立名	おやつ	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 (火) 18日 (金)	さばのカレームニエル いかくんサラダ ・ 厚揚げのみそ汁	牛乳 動物ビスケット *いかくんサラダはサラダに いかの燻製を入れます	ごはん、小麦粉、 油、砂糖、動物ビ スケット	牛乳、さば、生揚 げ、白みそ、いか の燻製	だいこん、にんじ ん、チンゲンサ イ、たまねぎ、 きゅうり	しょうゆ、酢、酒、 みりん、カレー粉	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.5 g カルシウム 302 mg 塩分 1.5 g	
2日 (水) 21日 (月)	ココット蒸し コールスローマリネ ・ 白菜のスープ	牛乳 マシュマロサンド *ココット蒸しは野菜のミート ソースの上に卵を落として 蒸します	ごはん、マヨネー ズ、油、砂糖、ク ラッカー、マシュ マロ	牛乳、卵、豚ひき 肉、ハム	キャベツ、はくさ い、にんじん、た まねぎ、きゅうり、 ピーマン、しめ じ、わかめ(乾)	ケチャップ、ウス ターソース、コン ソメ、酢、食塩、こ しょう	エネルギー 672 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 26.6 g カルシウム 274 mg 塩分 1.7 g	
3日 (木) 23日 (水)	豚肉とじゃがいものあけぼの和え キャベツの土佐漬け ・ はんぺんのすまし汁	すいか	ごはん、じゃがい も、油、砂糖	豚肉(肩)、はんぺ ん、米みそ(甘み そ)、ごま、かつ お節	すいか、キャベ ツ、にんじん、 きゅうり、ねぎ、し いたけ、レモン果 汁	ケチャップ、しょう ゆ、酒、食塩	エネルギー 492 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 9.4 g カルシウム 46 mg 塩分 1.2 g	
4日 (金) 24日 (木)	かじきのみそ焼き 油揚げの和風サラダ ・ 五目みそ汁 ★カミカミ献立	牛乳 カミカミ昆布 バナナ	ごはん、油、砂糖	牛乳、かじき、白 みそ、油揚げ	パナナ、キャベ ツ、にんじん、だ いこん、きゅうり、 たまねぎ、しめ じ、こまつな、ご ぼう、コーン(冷 凍)、昆布	みりん、しょうゆ、 酢、おろししょう が、白こしょう	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 228 mg 塩分 1.6 g	
7日 (月)	鶏肉のレモンソース ごまサラダ ワンドンスープ ★お誕生日会	牛乳 みかんの蒸しパン	ごはん、小麦粉、 砂糖、ワンドンの 皮、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン、かにか まぼこ、すりごま	キャベツ、ほうれ んそう、オレンジ 天然果汁、みか ん缶、にんじん、 チンゲンサイ、た まねぎ、コーン (冷凍)、レモン 果汁	しょうゆ、中華 スープ、酒、パセ リ粉、食塩、こしょ う	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.4 g カルシウム 264 mg 塩分 1.5 g	
8日 (火) 25日 (金)	ズッキーニのチーズ焼き ブロッコリーのフレンチサラダ ・ えのきとわかめのチキンスープ	アイスクリーム	ごはん、フレンチ ドレッシング(乳 化型)、油	アイスクリーム、 鶏むね肉、ベー コン、チーズ	ブロッコリー、トマ ト、たまねぎ、ズ ッキーニ、キャベ ツ、にんじん、 コーン(冷凍)、 きゅうり、えのきた け、わかめ(乾)	コンソメ、食塩、 白こしょう、こしょ う	エネルギー 527 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 18.1 g カルシウム 220 mg 塩分 1.6 g	
9日 (水) 28日 (月)	夏野菜カレー スティック野菜 ・ 麦茶	ゼリー入りフルーツポンチ *夏野菜カレーには普段の カレーにピーマン、トマト、 なす、ズッキーニが入ります	ごはん、じゃがい も、マヨネーズ、 油、砂糖、	豚肉(肩)、米みそ (甘みそ)	バナナ、たまね ぎ、だいこん、 きゅうり、にんじ ん、なす、トマト、 ズッキーニ、ブ ルーベリー、ピー マン、にんにく	カレールー、ケ チャップ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.7 g カルシウム 52 mg 塩分 1.7 g	
10日 (木) 30日 (水)	ミネストローネスープ チンゲン菜の中華サラダ ・ ゴーヤとじゃこの佃煮	牛乳 フライドポテト	ごはん、じゃがい も、マカロニ、油、 砂糖、ごま油	牛乳、蒸し大豆、 ベーコン、しらす 干し、ごま	トマト、たまね ぎ、キャベツ、にんじ ん、チンゲンサ イ、きゅうり、にが うり・ゴーヤ、コー ン(冷凍)、セロ リー、にんにく、 しょうが、あおのり	しょうゆ、酢、みり ん、食塩、パセリ 粉、コンソメ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.8 g カルシウム 247 mg 塩分 2.3 g	
16日 (水)	ツナ入り卵焼き マロニーサラダ マカロニスープ	グレープフルーツゼリー おせんべい	ごはん、はるさ め、砂糖、マカロ ニ、油、グレープ フルーツの素、お せんべい	卵、ツナ水煮缶、 凍り豆腐	たまねぎ、みかん 缶、にんじん、チ ンゲンサイ、きゅ うり、グリーンピース (冷凍)、カットわ かめ、レモン果 汁	酢、酒、しょうゆ、 コンソメ、食塩、こ しょう	エネルギー 494 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 6.7 g カルシウム 69 mg 塩分 1.5 g	
17日 (木)	どらねごごはん 野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳 きな粉ドーナツ	ごはん、小麦粉、 砂糖、油	牛乳、ツナ水煮 缶、卵、木綿豆 腐、白みそ、パ ター、かにかまぼ こ、きな粉、脱脂 粉乳、すりごま	もやし、はくさい、 ほうれんそう、に んじん、こまつ な、あおのり	しょうゆ、食塩	エネルギー 634 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.5 g カルシウム 308 mg 塩分 1.6 g	

夏はこまめに水分補給をしましょう

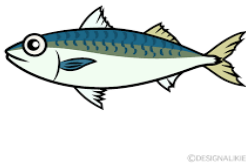


➡ 裏面もご覧ください

22日 (火)	笹寿司 糸瓜のサラダ えご 夕顔汁 ★食育の日 ★ごはんはいりません	牛乳 とうもろこし *笹寿司、糸瓜、えご、夕顔 等、小谷の味が豊富です	米、マヨネーズ、 砂糖、油	牛乳、ツナ水煮 缶、油揚げ、白 みそ、かにかまぼ こ、でんぶ	とうもろこし、糸 瓜、夕顔、にんじ ん、きゅうり、コー ン(冷凍)、いん げん、えご草、干 しいたけ、あお のり	酢、しょうゆ、酒、 食塩、白こしょう	エネルギー 540 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 235 mg 塩 分 1.9 g
29日 (火)	とびうおのマリネ もやし和え トマトのかき玉スープ	牛乳 きな粉かぼちゃ	ごはん、片栗粉、 砂糖、油、ごま油	牛乳、とびうお、 卵、きな粉	かぼちゃ、もや し、トマト、たまね ぎ、にんじん、こ まつな、コーン (冷凍)、焼きの り、レモン果汁、 パセリ	しょうゆ、みりん、 酢、コンソメ、食 塩、こしょう	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 413 mg 塩 分 1.7 g
31日 (木)	冷やし中華 コロコロポテト 麦茶 ★ごはんはいりません	牛乳 メロンパン風	干し中華めん(ゆ で)、じゃがいも、 ロールパン、砂 糖、小麦粉、マー ガリン、ごま油、 油	牛乳、卵、ハム、 脱脂粉乳、ごま	トマト、きゅうり、 カットわかめ	しょうゆ、冷やし 中華のスープ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 249 mg 塩 分 2.0 g

さばのカレームニエル

材料(4人分)



さばの切り身(40g)	4切れ
しょうゆ	8cc
酒	8cc
小麦粉	12g
カレー粉	1.6g
油	少々

作り方

- ①さばはしょうゆと酒に漬け、下味をつける。
- ②小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせておく。
- ③①のさばに②をまぶす。
- ④フライパンに油を敷き、さばの両面を焼いたら出来上がり。

*こどもの好きなカレー味の魚料理です。下味がついていて冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにもなります。さばにはたんぱく質はもちろん、血液の流れをよくし、脳や神経細胞の活性化に役立つDHA、血液中の血小板が固まるのを防ぎ、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす効果のあるEPA、その他鉄やビタミン類も豊富に含まれています。保育園の魚料理で一番人気なのは「さばのみそ煮」ですが、「さばのカレームニエル」も人気のメニューです。家庭でも栄養たっぷりのさばを時々食卓にのせてみてください。



●●●野菜の必要性について●●●

6~7月にかけて参観日に親も一緒に給食を食べていただきましたが、アンケートから家庭では野菜をあまり食べないのに保育園では食べていて驚いたという意見が多くありました。もちろん集団生活では、他の園児が頑張っているのを見ると自分も頑張れるということもあります。

味の基本となるものには「甘み」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つがあり、中でもこどもの好きな味は「甘み」「塩味」「うま味」の3つで、野菜には「酸味」と「苦味」があるものが多いのでどうしても嫌われてしまう傾向があります。

体が大きくなるためにはビタミンA、ビタミンC、葉酸と言う栄養素が必要で、これらの栄養素を多く含む食品が野菜になります。そのため野菜を食べないと風邪をひきやすい、出血しやすい、貧血といった症状になります。又野菜に含まれる食物繊維はないと便が作られないため、野菜を食べないと便秘にもなってしまいます。

1日に必要な野菜の量は1~2歳児で130g、3歳児170g、4歳児210g、5歳児240g、6歳児250g程度であり、そのうち半分は緑黄色野菜で摂るといいと言われています。保育園給食では1日の摂取量の45%を目標にしているので、残りの55%は家庭で摂取していただく必要があります。

家庭では苦手な野菜がある場合は決して無理強いするのではなく、固さ、量、味付け、盛り付けの工夫、畑での野菜栽培・収穫体験、親子で調理をする等できることから始めてみてください。

野菜の本と一緒に読むのも効果があります。そして苦手な野菜を頑張って1口食べられたら、褒めてあげてください。そのうち家庭でもきつと野菜が食べられるようになると思います。