

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	
3日 (水)	厚揚げのミートソース煮 カミカミサラダ ・ 白菜とごぼうのみそ汁	牛乳 マシュマロコーンフレーク	ごはん、コーンフレーク、砂糖、ごま油、マシュマロ	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、バター、白みそ、さきいか	だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、コーン(冷凍)	ケチャップ、酢、しょうゆ、みりん、パセリ粉、食塩	エネルギー 643 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.3 g カルシウム 355 mg 塩分 1.7 g
17日 (水)	★カミカミ献立						
4日 (木)	キスのフライ ポイルウインナー ・ のりっこ和え	ヨーグルト和え	ごはん、パン粉、小麦粉、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、きす、ウインナー、卵、油揚げ、白みそ、ごま	バナナ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、キウイフルーツ、焼きのり	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 135 mg 塩分 1.5 g
18日 (木)	もやしのみそ汁						
5日 (金)	ポークカレー フレンチサラダ ・ 麦茶	牛乳 マカロニのあべかわ	ごはん、じゃがいも、マカロニ、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、きな粉	たまねぎ、キャベツ、いちご、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく	カレールー、ケチャップ、食塩、チャツネ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.8 g カルシウム 229 mg 塩分 1.9 g
19日 (金)	★新入園児お昼のみ						
8日 (月)	鶏のから揚げ グリーンサラダ ・ じゃがいものみそ汁	牛乳 ケーキビスケット	ごはん、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ビスケット	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ホイップクリーム、白みそ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、白こしょう、食塩	エネルギー 699 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 24.7 g カルシウム 343 mg 塩分 1.4 g
22日 (月)	★新入園児お昼のみ						
9日 (火)	ラザニア りんご酢サラダ ・ はんぺんスープ	アップルジュース おせんべい	ごはん、マカロニ、油、砂糖、おせんべい	はんぺん、とろけるチーズ、豚ひき肉、ハム、生クリーム	りんご天然果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、コーン(冷凍)、トマトピューレ	ケチャップ、りんご酢、コンソメ、中濃ソース、パセリ粉、食塩、こしょう	エネルギー 513 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 9.1 g カルシウム 90 mg 塩分 1.7 g
23日 (火)		*新入園児は今日から1日となります。					
10日 (水)	さばのみそ煮 千草和え ・ ふのすまし汁	ミルクココア バナナ	ごはん、砂糖、焼ふ、油、ココア	牛乳、さば、卵、白みそ	バナナ、もやし、はくさい、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しめじ	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、食塩	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.7 g カルシウム 217 mg 塩分 1.7 g
24日 (水)							
11日 (木)	焼肉丼 青菜のミルクごま和え ・ 豆腐のみそ汁	牛乳 大学芋	ごはん、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、かにかまぼこ、白みそ、脱脂粉乳、黒ごま、すりごま	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.3 g カルシウム 308 mg 塩分 1.8 g
25日 (木)							
12日 (金)	凍み大根のポトフ チーズ入りお浸し 手作りツナふりかけ	牛乳 入園祝い手作りプリン	ごはん、じゃがいも、砂糖、油、プリンミックス	牛乳、ツナ油漬缶、ウインナー、ホイップクリーム、チーズ、ごま、かつお節	もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、みかん缶、ほうれんそう、キャベツ、凍み大根、ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.8 g カルシウム 369 mg 塩分 1.9 g
15日 (月)	麻婆豆腐 中華サラダ ・ かき玉スープ	牛乳 ふのラスク	ごはん、しらたき、焼ふ、砂糖、グラニュー糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、バター、白みそ	キャベツ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、干しいたけ、にんにく、しょうが、コーン(冷凍)	しょうゆ、酢、コンソメ、みりん、食塩、こしょう	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.8 g カルシウム 283 mg 塩分 1.9 g
30日 (火)							
16日 (火)	たけのご飯 さわらの照り焼き ごごみのマヨネーズサラダ 春キャベツのみそ汁	牛乳 よもぎ入りホットケーキ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、メープルシロップ、油、砂糖	牛乳、さわら、白みそ、卵、ハム、油揚げ	ごごみ・若芽、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、レタス、コーン(冷凍)、えのきたけ、よもぎ、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.5 g カルシウム 262 mg 塩分 1.9 g
	★食育の日 ★ごはんはいりません						

26日 (金)	スパゲティーナポリタン さわやかサラダ チンゲン菜とコーンのスープ ★ごはんはいりません	牛乳 シュガートースト	スパゲティー、食 パン、マーガ リン、砂糖	牛乳、ベーコン、 たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、 キャベツ、きゅう り、みかん缶、冷 凍コーン、チン ゲンサイ、カット わかめ、レモン 果汁	ケチャップ、塩、 こしょう、ウスター ソース、酢	エネルギー 542 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 227 mg 塩 分 1.9 g
------------	---	----------------	-----------------------------	---	--------------------------------	---

麩のラスク

材料（4人分）

お麩	20g
バター	20g
グラニュー糖	12g



作り方

- ①溶かしたバターをボウルに入れ、麩を入れて全体を絡める。
- ②次にグラニュー糖を入れて絡める。
- ③天板にクッキングシートを敷き、②の麩を並べ、180℃のオーブンでカリッとなるまで焼く
*少量の場合はオーブンでなく、フライパンでもできます。
みそ汁の定番の麩もひと手間かけると、おいしいお菓子になります。

●●●新年度にあたって●●●

新しく保育園に入園される皆さん、入園おめでとうございます。又、ひとつ上のクラスにあがった園児の皆さん、進級おめでとうございます。保育園では日本人の食事摂取基準に基づき、日によってバラツキはありますが、3～5歳児は1日に摂取する食事の45%、1～2歳児は50%を給食で摂取できるような献立を考えています。主食のごはんは、3歳児100g、4歳児110g、5歳児120g、6歳児130g程度を目安にお願いできればと思いますが、その子により食べられる量を持たせてください。

月末に配布する献立表の裏には、園で人気のメニューや保護者の方に知っていただきたいお知らせも掲載していますので、裏面も是非目を通していただければと思います。

又、料理レシピサービスのクックパッドに保育園で提供している料理のレシピを順次掲載しています。携帯やパソコンで「クックパッドおたり」と検索すると見ることができますので、参考にして下さい。

<保育園の食事摂取基準（1ヶ月平均）>

	3～5歳児	1～2歳児
エネルギー	580kcal	480kcal
たんぱく質	19～29g	16～23g
脂質	13～20g	11～15g
カルシウム	270mg	230mg
塩分	1.6g以下	1.5g以下

*塩分については1.6gという厳しい目標量なため、日によりオーバーしてしまうこともありますが、ナトリウムの排泄を促す効果のあるカリウムや食物繊維を多く摂取できるような献立作成に努めていきます。カリウムは野菜に多く含まれ、食物繊維は穀類、野菜、果物、海草等に多く含まれています。家庭でも塩分の摂り過ぎに注意し、野菜をたくさん食べる等ご協力をお願いします。

<カミカミ献立>

毎月よく噛むためのメニューを取り入れています。ししゃも、かじき、いか、ちくわ等の魚類、大豆や厚揚げ、油揚げ等の大豆製品、切り干し大根やたけのこ、れんこん、ごぼう等の野菜、おやつにも煮干しやすめるめ、昆布等固いものを取り入れるようにしています。又、野菜の切り方やゆで方等調理の段階での工夫もおこなっています。



<食育の日>

毎月19日は食育の日です。これは国が取り組む食育推進施策のひとつです。保育園では、小谷の郷土食や地場産物を使った献立にしています。又、郷土食の言われやその日に使用する食材を知らせたり、食事のマナーを伝える等の活動も行っています。食育の日は園でごはんを炊くようにしていますので、家庭からの白いごはんの持参はなしとしています。場合によってはご飯持参となる場合もありますので、献立表でご確認ください。食育基本法では、「食育は生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけられています。保育園でも食を通してお子さんがすこやかに成長されるよう、食育を進めていきたいと思っております。

<その他>

お誕生日会やクリスマス会、お別れ会等の行事食は、園児の喜ぶようなメニューにしています。普段家庭で与えていないお菓子や飲み物等が出ることもあります。

又、1～2歳児は固いもの、甘いものについては献立表に載せてあるメニューと別なものになる場合がありますのでご了承ください。