

令和6年度中期予定献立一覧表(9月分)



愛の園保育園・こひつじ保育園

日	未満児 以上児		全 児		材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄 養 価									
	主食	献立名	午後おやつ (*は手作り)	献立名	血や肉、骨のもの になるもの		体の調子を整える ものになるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビ タ ミ ン			
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
3火	パン	レバーボール・トマト・胡瓜もみわかめスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳・スチミル 干若布 おやついりこ	人参 ビーマン トマト	玉葱 胡瓜 葱	ローパン・小麦粉 スープの素 あられ	ピーナッツ サラダ油	383 487	19.8 22.5	17.5 20.7	269 321	4.7 3.9	1.8 2	5830 4694	0.3 0.29	1.06 0.97	28 23
9月18水	ごはん	魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	牛乳	白身魚・味噌 竹輪・豆腐	牛乳 煮干し だし昆布	人参	生姜・キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 みりん・鉄強化ウエハース クッキー	ごま	352 477	22.5 22.7	14.9 15.4	485 478	3.6 2.9	1.6 1.3	130 134	0.61 0.54	0.77 0.72	13 11
2月20金	ごはん	厚揚げの中華風煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 *黒糖もち	牛乳	厚揚げ 油揚げ・味噌 豚肉・黄粉	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん 南瓜	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油 酢・片栗粉・黒砂糖 スープの素	サラダ油 ごま油	397 514	20.1 21	16.8 16.6	424 428	3.2 2.9	1.4 1.3	264 242	0.3 0.3	0.38 0.41	35 29
5月24木	ごはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	人参 ババカ(赤) ババカ(黄) ビーマン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	サラダ油	396 514	16.1 17.8	21 20.2	103 171	7.3 6.1	1.9 1.6	80 95	0.12 0.17	0.27 0.34	45 37
6金	ごはん	ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	牛乳	牛肉	牛乳 干ひじき	人参	玉葱・グリビース キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・醤油・酢・丸ボーロ	バター ごま油	385 506	13.8 16	18.2 18	218 264	1.1 0.8	1.6 1.3	182 177	0.18 0.22	0.34 0.39	21 18
7月21土		肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛乳	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖 スープの素 サブレ	サラダ油	456 464	17.2 18.4	14.5 15.9	209 262	1.6 1.5	1.8 1.8	115 133	0.19 0.2	0.42 0.49	20 19
4月26水	パン	ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	牛乳	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スチミル 粉チーズ	トマト パセリ スイトコーン	玉葱 キャベツ	ローパン・パン粉・醤油 ケチャップ・スープの素 せんべい	サラダ油	397 496	18.8 21.5	18.1 20.9	274 326	1.6 1.3	1.6 1.9	115 123	0.32 0.3	0.44 0.49	21 17
11月19水	ごはん	白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき チーズ	牛乳	白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し だし昆布・プロセッセ	人参 フグンサイ	胡瓜	米・片栗粉 砂糖・醤油・酢 上新粉・おかき	サラダ油 すりごま	360 485	21.9 22.4	17.9 17.8	337 358	1.3 1.2	2 1.7	204 192	0.17 0.2	0.32 0.38	10 9
13月27金	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ビーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・食パン いちごジャム	サラダ油	405 517	22.8 23	16.6 16.7	326 348	2.3 2	1.9 1.6	183 177	0.17 0.19	0.45 0.48	18 16
12月30木	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 梨	牛乳	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳 スチミル ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイトコーン グリビース・梨	米・じゃがいも スープの素 カレールウ	サラダ油 ゴマドレッシング	425 535	17.8 19.4	21 20	381 393	2.4 2.3	2.5 2	252 232	0.34 0.33	0.5 0.48	43 35
10火	ごはん	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳 ビスケット	牛乳	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ビーマン 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖 スープの素・春雨 ビスケット	サラダ油 すりごま	385 505	15.1 17.1	18.8 18.5	291 322	1.1 1.2	1.3 1.1	174 171	0.17 0.2	0.37 0.42	25 21
14月28土	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 かりんとう	牛乳	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリビース キャベツ	ローパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・かりんとう	サラダ油	377 480	17.3 20.4	14 17.9	245 303	1.8 1.8	1.6 1.8	263 240	0.42 0.4	0.35 0.42	36 29
17火		月見うどん バナナ	牛乳 丸ボーロ(未満児) *豆腐入り白玉団子	牛乳	鶏肉・かまぼこ 卵・豆腐 黄粉	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 丸ボーロ・白玉粉		516 470	23.5 21.8	14.6 15	296 331	2.6 1.8	2 1.9	235 258	0.22 0.21	0.48 0.55	18 16
誕生 25水		バターコーン炊き込みごはん・鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	ゼリー	牛乳	ウインナー 鮭	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布	パセリ トマト 人参	スイトコーン・胡瓜・葱 人参	米・醤油・みりん スープの素・片栗粉・上新粉 酢・ゼリー	バター サラダ油	492 459	21.9 20.2	12.1 12.6	95 164	1.5 1.1	2 1.6	85 96	0.27 0.25	0.22 0.28	74 66

脳を育てる食生活
 生後10歳頃 赤ちゃんの脳は 400g
 ↓
 10歳頃 1050g
 ↓
 20歳 2000g

神経細胞と神経細胞を結ぶ配線(シナプス)が増えることにより脳は成長します。
 ヒトをコントロールする働きをするソルチン(=前頭葉)の基本は10歳頃までにつづられます。その頃までに脳に良い刺激を与えることが大切になります。

- 子どもの脳を育てる生活のポイント
- ① よく噛んで食べよう
 - ② 朝ごはんを食べよう
 - ③ 積極的に外遊びを
 - ④ 子どもとコミュニケーションをとりましょう

唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させます
 夜寝ている間にエネルギーを消費しています。脳にエネルギーを補給しましょう
 自然は感性を豊かにします。体力や我慢強さを育てます。
 人との関わりが脳を活性化させます

基準量	15	12	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
以上児	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
平均栄養価	400	19.1	17.2	302	2.7	1.8	438	0.28	0.46	26	
未満児	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	
平均栄養価	497	20.5	18	335	2.4	1.7	383	0.28	0.49	22	

※平均栄養価は行事食を除く

⑤ 睡眠をきちんととりましょう
 睡眠不足は脳の神経細胞同士の結びつきを弱めます