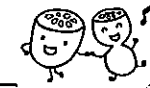


令和4年度中期予定献立一覧表(9月分)



愛の園保育園・こひつじ保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄養価									
	献立名		主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		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
13 木 火	白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき チーズ (*は手作り)	ごはん	牛乳	白身魚 竹輪 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・ブロッコリー	人参 チゲンサイ	キャベツ 胡瓜	米・片栗粉・上新粉 醤油・みりん 酢・おかき	サラダ油 ごま	367 491	22.9 23	17.9 17.9	340 361	1.3 1.2	2.2 1.8	167 162	0.16 0.19	0.32 0.37	16 14
2 金	ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳 干ひじき	人参	玉葱・グリルピーズ キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 かつお・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・醤油・酢・せんべい	バター ごま油	399 516	13.9 16	17.9 17.7	216 262	1.2 0.8	1.7 1.4	176 172	0.19 0.22	0.33 0.37	21 18
3 土 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
12 月 木	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん チゲンサイ	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨 かりんとう	サラダ油 ごま油	376 497	16.8 18.3	16.8 16.8	344 365	2.1 2	1.7 1.5	150 151	0.29 0.3	0.34 0.39	20 17
8 木 水	ポークビーンズ コーンスープ	牛乳 *黒糖もち	パン	牛乳	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳	人参 パセリ	玉葱 グリルピーズ スイートコーン	ローパン・じゃがいも かつお・砂糖・ウスターソース スープの素・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	374 478	17.1 20.3	12.6 16.7	238 295	1.9 1.9	1.8 1.9	207 196	0.39 0.37	0.35 0.42	28 23
7 水 火	魚のみそ煮 きゅうりとにんじんの ごま酢あえ 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	ごはん	牛乳	白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 強化ウエハース・クッキー	すりごま	343 469	21.4 22	14.9 15.3	480 474	3.6 2.9	1.4 1.2	133 137	0.61 0.54	0.76 0.73	7 7
6 火	レバーボール 胡瓜もみ コーンとキャベツの スープ	牛乳 あられ おやついりこ	パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク おやついりこ	人参 ピーマン パセリ	玉葱・胡瓜・キャベツ スイートコーン	ローパン・小麦粉・スープの素 あられ	ピーナッツ サラダ油	380 483	18.6 21.4	17.3 20.5	275 325	4 3.4	1.7 1.9	4667 3764	0.26 0.28	0.92 0.86	33 27
9 金	月見うどん バナナ	牛乳 ビスケット *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 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 ビスケット・白玉粉		516 487	23.5 22	14.6 16	296 381	2.6 1.8	3 3	235 256	0.22 0.22	0.48 0.57	18 16
10 土 土	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・南瓜	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・クッキー	ごま油	387 505	15.7 17.6	17.8 17.5	278 312	1.5 1.5	1.4 1.3	344 306	0.34 0.31	0.39 0.43	64 52
5 月 月	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	ごはん	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱・バナナ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・かつお・キムチ	サラダ油 油	418 528	22.4 22.7	17.9 17.6	359 375	2.3 2	1.7 1.5	194 185	0.19 0.21	0.5 0.51	21 18
14 水 木	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ビスケット	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・スキムミルク 煮干し・出し昆布 干ひじき	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉・砂糖・醤油 ビスケット	油 サラダ油	377 499	17 18.7	15.2 15.6	453 453	2 1.6	1.7 1.2	126 132	0.15 0.18	0.42 0.45	14 12
15 木 金	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	ごはん	牛乳	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリルピーズ・梨	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング	418 530	17.1 18.8	21 19.8	358 376	2.1 2.1	2.4 1.9	225 210	0.33 0.32	0.48 0.47	39 32
16 金 火	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	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン	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	油	395 514	16.3 17.8	21 20.2	102 171	7.4 6.1	1.9 1.6	82 96	0.14 0.18	0.28 0.35	45 37
誕生 21 水	カレー風味のたきこみごはん・ 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	まぐろ油漬 鮭	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	パプリカ(赤)・パプリカ(黄) トマト・人参	エリンギ・玉葱 胡瓜・葱・ホウレンソウ	米・スープの素・カレー粉 かつお・片栗粉・上新粉 酢・醤油・ゼリー	バター 油	553 511	25.2 23.1	17 16.6	105 171	1.8 1.4	2.5 2	112 117	0.28 0.25	0.24 0.3	88 77

野菜嫌い... どうして?

野菜は、苦味があるものです。苦味は人間の味覚や嗜好の発達としては、あとから獲得するものです。離乳食で食べていたものを食べたことにより、野菜を嫌いになることがあります。

これは今まで感知しなかった味覚を感知できるようになったからです。味覚が発達した証拠です。野菜をおいしく食べられるように大人の関わりが大切です。

"野菜おいしい!!"を育てるには...
味覚や嗜好はじっくり時間をかけて、脳みそ発達していきます。
個人差があり、大人との関わりが発達を促します。

野菜を食べない → 一緒に食べる人がおいしそうに食べている → 自分も食べてみようと思わせる → ほめられる → 心地よい経験の繰り返し → おいしい! 食べられるようになる。

※平均栄養価は行事食を除く

年齢	基準量	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	A	B1	B2	C	
以上児	平均栄養価	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
未満児	平均栄養価	396	18.4	16.9	309	2.6	1.8	372	0.27	0.45	27
未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
未満児	平均栄養価	497	19.8	17.4	342	2.2	1.6	331	0.27	0.48	23

