

令和4年度中期予定献立一覧表(11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
1 火	15 火	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	パン	牛乳	鮭	牛乳 スキム乳	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 キャベツ スイートコーン	油 バター サラダ油	428	18.6	19.5	299	1.1	1.7	366	0.22	0.5	23	
2 水	22 火	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	ごはん	牛乳	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ポーク	サラダ油	393	23.4	16.8	271	1.7	1.2	103	0.88	0.43	18	
10 木	18 金	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	ごはん	牛乳	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し スキム乳・鉄強化牛乳	人参 大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	油 サラダ油	365	18.3	16.1	407	2.5	1.4	144	0.3	0.39	8	
5 土	19 土	かやくうどん バナナ		牛乳	牛肉 油揚げ かまぼこ	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	サラダ油	467	18.3	13.4	277	1.8	1.8	218	0.19	0.35	18	
11 金	25 金	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	パン	牛乳	鶏ひき肉・鮭缶 味噌・豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん スイートコーン・キャベツ	サラダ油	373	21.2	15.4	292	2	1.6	147	0.23	0.35	26	
7 月	21 月	八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	ごはん	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	サラダ油 ごま油	338	13.3	11.1	233	1	1.8	206	0.37	0.36	43	
8 火	24 木	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 煮干し 出し昆布	ブロッコリー チゲンサイ 人参	玉葱	油	395	19.8	20	313	1.5	1.7	166	0.2	0.43	45	
4 金	29 火	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	ごはん	牛乳	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも	サラダ油	371	20	15.7	274	1.7	2.1	218	0.22	0.42	14	
9 水	30 水	カレー ヨーグルトサラダ	ごはん	牛乳	牛肉 豆乳	牛乳 スキム乳 プレーンヨーグルト	人参 玉葱・りんご	米・ジャガイモ・スープの素 グリルピース・ミン缶 小麦粉・カレー粉・砂糖	サラダ油 バター	522	15.6	21	283	1.2	0.9	210	0.23	0.43	36	
12 土	26 土	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ		牛乳	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セリ キャベツ	サラダ油 バター	449	13.7	17.7	253	1.4	2.2	199	0.23	0.33	28	
14 月	28 月	開花煮 麩のみそ汁	ごはん	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	サラダ油	406	20.2	21	523	4.3	1.8	209	0.55	0.89	6	
17 木		レバーとピーナッツの野菜炒め えのぎとキャベツのスープ	ごはん	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・えのぎ茸 キャベツ・スイートコーン	ピーナッツ サラダ油	355	16.3	15.5	205	3.7	1.4	4648	0.32	0.89	37	
誕生 16 水		森のごはん・白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのごまあえ・玉ねぎのすまし汁 みかん		牛乳	白身魚	牛乳・出し昆布 青のり・干若布 煮干し・固形ヨーグルト	人参 さやいんげん ブロッコリー	しめじ・生椎茸 玉葱・葱・みかん	サラダ油 すりごま	467	21.8	10.1	219	2	2.1	146	0.28	0.3	66	

おいしく楽しく食べられるように

・認めて・信じて・ほめる



子どもは毎日繰り返される食事の中で、食のマナーや食具の
使い方を学んでいきます。大人といっしょの食事の中で、手づかみ
食から大人のまねをしてスプーンやおはしを持つようになる時、
もちろん、はじめるうちは上手に食具を使うことはできません。
行かぬ所まで発達していくものです。厳しくしつけたり
叱ったりするのはなく、認める・信じて・ほめること、大人が
見本を毎日の食事の中で見せることが大切です。

お互いを認め、信じて、そしてほめるところを見つけることが大切です。
しつけに関しては、頭ごなしに叱りつけるのではなく、まずは、
子どもの尊厳を認め、子どもの能力を信じ、できた時にほめて
あげる。集団の中でマナーを伝える時にも、よくできている子をほめて
できていない子どもが自分で気付くように導いた方がずっと効果が
あります。

もちろん、はじめるうちは上手に食具を使うことはできません。
行かぬ所まで発達していくものです。厳しくしつけたり
叱ったりするのはなく、認める・信じて・ほめること、大人が
見本を毎日の食事の中で見せることが大切です。



※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	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	407	18.3	17	307	1.9	1.6	392	0.33	0.46	25
未満児	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	502	19.8	17.8	340	1.7	1.5	349	0.32	0.49	21