

令和5年度前期予定献立一覧表(6月分)



愛の園保育園・こひつじ保育園

日	全 児		材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄養価				上段: 以上児 下段: 未満児							
	献立名	午後おやつ (*は手作り)	1,2歳児		血や肉、骨のもとになるもの		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			
			主食	午前おやつ	1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
5月13日 火	鶏肉のみそ焼き風 (付) アスパラ、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *フルーツポンチ	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパラ 人参	玉葱・葱 シメジ・白桃缶 バナナ	米・みりん・酒・砂糖 醤油	サラダ油 マヨネーズ	373 495	19.7 20.9	19.2 18.8	243 280	1.3 1.2	1.4 1.1	206 194	0.19 0.22	0.39 0.42	17 15
2月19日 金	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	ごはん	牛乳	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚	牛乳・スキム粉 煮干し プロセスチーズ	人参 オクラ	玉葱・生姜 葱 もやし	米・小麦粉・酒・砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油	418 529	22.6 22.9	23 21.8	414 421	2.2 2.2	1.7 1.4	167 164	0.13 0.17	0.5 0.53	8 7
3月17日 土	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ		牛乳	鶏ひき肉 赤味噌	牛乳	トマト	胡瓜・もやし バナナ 生姜	乾めん・砂糖・スープの素 丸ボーロ	サラダ油	451 460	17.5 18.7	12.7 14.5	208 261	1.6 1.5	1.8 1.8	121 138	0.19 0.2	0.43 0.5	20 19
1月26日 木	魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	白身魚 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜 玉葱・葱 えのき茸	米・片栗粉 酢・砂糖・醤油 サブレ	サラダ油	384 503	19.8 21	17.8 17.5	264 301	1.4 1.2	1.2 1.1	125 129	0.21 0.22	0.33 0.37	9 8
6月 火	ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ		牛乳	合挽肉 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 チゲソウイ	玉葱 グリルピーズ 干椎茸	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 あられ	バター サラダ油	441 459	18.5 19.6	14.7 16.3	290 339	2 1.8	2.4 2.2	177 190	0.28 0.3	0.37 0.43	11 11
7月23日 水	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	ごはん	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し スキム粉	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・人参ジュズ	玉葱・しめじ 葱・レーズン 生姜	米・砂糖・醤油 じゃがいも・片栗粉 ホットケーキミックス	サラダ油	358 481	20 20.9	11.8 12.7	298 327	1.6 1.4	1.2 1.1	188 180	0.51 0.47	0.45 0.45	42 34
8月22日 木	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉葱	ローション・パン粉・ウスターソース ケチャップ・スープの素 ビスケット	バター	386 487	17.6 20.6	17.8 20.7	278 329	1.5 1.3	1.6 1.8	151 150	0.32 0.31	0.42 0.49	26 22
9月27日 金	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	生姜・胡瓜 葱・玉葱	米・酒・砂糖・醤油 そうめん かりんとう	すりごま	335 462	18.9 20.1	5.3 7.7	293 324	7.3 6.1	2 1.7	151 151	0.16 0.19	0.41 0.47	39 32
10月24日 土	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・キャベツ もやし 葱・干椎茸	ローション・ビーフン スープの素・クッキー 醤油	サラダ油	411 507	14.3 18.2	19.7 22.4	207 268	0.4 0.7	1.8 2	197 189	0.3 0.3	0.32 0.38	19 16
12月30日 金	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	ごはん	牛乳	牛ひき肉 ゆで大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 パプリカ	米・ケチャップ・酢 醤油 カレールウ	サラダ油	402 516	18 19.6	23.8 22.7	261 297	2 1.8	1.7 1.4	170 165	0.24 0.26	0.38 0.43	54 44
14月29日 水	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華風スープ	牛乳 *黒糖もち	ごはん	牛乳	鶏手羽中 まぐろ油漬 黄粉	牛乳 干若布	小松菜 人参	えのき茸 なめこ	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・スープの素 黒砂糖・片栗粉	ごま油	354 478	19.2 20.3	16.9 16.9	263 300	2.2 2.1	1.8 1.6	210 199	0.16 0.2	0.38 0.43	17 14
15月28日 水	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき	パン	牛乳	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリルピーズ キャベツ	ローション・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・おかき	サラダ油	365 471	17 20.3	11.9 16.1	240 297	1.8 1.7	1.8 2	275 250	0.41 0.39	0.36 0.42	36 29
16月 金	レバーボール ポイルキャベツ もずくスープ	牛乳 かりんとう	パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキム粉 もずく	人参 ピーマン	玉葱 キャベツ 葱	ローション・小麦粉・醤油 砂糖・スープの素 かりんとう	ピーナッツ サラダ油	407 507	18.9 21.7	19.6 22.3	245 301	4.6 4.1	1.5 1.7	5815 4683	0.29 0.3	1.05 0.98	33 27
20月 火	レバーミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ		牛乳	牛ひき肉 鶏レバー 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 チゲソウイ	玉葱 グリルピーズ 干椎茸	スパゲッティ・ケチャップ トマトピューレ・スープの素 ウスターソース・あられ	サラダ油 バター	438 454	18.6 19.4	15.2 16.8	291 331	2.7 2.4	2 1.8	877 890	0.23 0.25	0.45 0.51	12 12
誕生 21月 水	小松菜とツナの混ぜごはん・鶏のから揚げ グリーンサラダ・えのきと玉ねぎのすまし汁 オレンジ	固形ヨーグルト		牛乳	まぐろ油漬 鶏肉	牛乳・白すり干し 煮干し・出し昆布 固形ヨーグルト	小松菜 人参	生姜・キャベツ・胡瓜 トマト・えのき茸 玉葱・葱・パプリカ	米・酒・醤油 上新粉・酢 砂糖・片栗粉	白ごま サラダ油	566 515	25 23.3	20.1 19.2	245 299	2.4 1.6	2.2 2	162 159	0.28 0.25	0.34 0.39	64 52

子どもの体と健康・口とだ液の働き

口の役割

- 消化器官: 食物を砕いて舌で混ぜる、消化酵素のあるだ液を分泌させる、食物のだ液を混ぜて体内に送り込む
- 発声
- 呼吸
- 感覚器官: 味覚、食品の固さ、せわらかさを感知、快・不快を感じる



よく噛むとどういふおこしがある?

- 味覚の発達: うす味でもおいしく感じ、食品素材の持つ味がわかる
- 消化を助ける: だ液の分泌を高め、消化を助ける
- 頭の働きをよくする: 脳の働きを助け、ストレス解消、心の安定に役立つ
- 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ: お口の発達を促す

だ液の役割

- 消化作用: 食物を消化する
- 洗浄作用: 食べ物を洗い流す
- 抗菌作用: 口の病原菌が入ってきた時に抵抗する



*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	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
以上児	平均栄養価	390	18.6	16.4	271	2.2	1.7	432	0.26	0.42	25
未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
未満児	平均栄養価	488	20.3	17.6	311	2	1.6	383	0.27	0.47	21