

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
🍎なかよし給食🍎						
02 ／ 月	ごはん チキンカツ インディアンポテト コンソメスープ オレンジ	精白米 調合油 じゃがいも 砂糖	普通牛乳 豚ミンチ 牛ミンチ	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ しめじ オレンジ	牛乳 ★ぶどうゼリー	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 21.8g 脂 質 21.0g 炭水化物 88.2g 食物繊維 3.4g 食塩相当量 1.3g
03 ／ 火	梅ご飯 赤魚の煮付け きゅうりとツナの中華風サラダ 豆腐の味噌汁 バナナ	精白米 砂糖 ごま油	普通牛乳 絹ごし豆腐 しらす干し 赤魚 水煮ツナ缶詰	梅肉 きゅうり にんじん トマト チンゲンサイ バナナ	牛乳 野菜かりんとう	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 26.2g 脂 質 12.9g 炭水化物 69.8g 食物繊維 1.7g 食塩相当量 2.2g
04 ／ 水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切干大根炒め煮 玉ねぎとわかめのすまし汁 ペビーチーズ	精白米 調合油 砂糖 お麩	普通牛乳 チーズ 若鶏もも肉 うす揚げ	切干しだいこん にんじん グリーンピース たまねぎ	牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 22.0g 脂 質 21.1g 炭水化物 70.3g 食物繊維 2.3g 食塩相当量 2.0g
05 ／ 木	ごはん チンジャオロース風 かぼちゃ煮つけ わかめスープ 越のルビー	精白米 砂糖 調合油 いりごま	普通牛乳 わかめ 豚小間肉 淡色辛みそ	ピーマン 水煮だけのこ にんじん たまねぎ しょうが かぼちゃ 越のルビー	牛乳 ★蒸しとうもろこし	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 24.0g 脂 質 13.1g 炭水化物 90.6g 食物繊維 7.6g 食塩相当量 1.3g
06 ／ 金	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜の梅かつお和え 冬瓜スープ カップヨーグルト	精白米 ホットケーキミックス 砂糖	普通牛乳 ヨーグルト さば 淡色辛みそ 花かつお	しょうが こまつな にんじん 梅肉 とうがん たまねぎ	牛乳 ★かぼちゃとチーズの蒸しパン	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 24.5g 脂 質 18.9g 炭水化物 70.9g 食物繊維 2.5g 食塩相当量 2.5g
10 ／ 火	ごはん 鮭のピザ風焼き うどんサラダ トマトスープ パイン缶	精白米 薄力粉 ゆでうどん マヨネーズ 砂糖	普通牛乳 水煮ツナ缶詰 さけ チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし きゅうり パイン缶	牛乳 黒ごまビスケット	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 24.2g 脂 質 18.8g 炭水化物 80.4g 食物繊維 1.6g 食塩相当量 1.5g
11 ／ 水	ピピンパ 肉団子スープ ゼリー	精白米 はるさめ 砂糖 ごま油	普通牛乳 チーズ 豚小間肉	とうもろこし にんじん こまつな はくさい しめじ	牛乳 ぼたぼた焼き ペビーチーズ	エネルギー 540 Kcal たんぱく質 19.5g 脂 質 16.3g 炭水化物 78.5g 食物繊維 4.6g 食塩相当量 1.4g
🍎なかよし給食🍎						
12 ／ 木	大豆ごはん 野菜炒め もやしのみそ汁 バナナ	精白米 砂糖 調合油	普通牛乳 わかめ 大豆水煮 豚小間肉 厚揚げ	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし バナナ	牛乳 ワッフル	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 25.9g 脂 質 21.4g 炭水化物 80.9g 食物繊維 3.5g 食塩相当量 1.6g
13 ／ 金	ごはん とり唐揚げの薬味ソースかけ きゅうりとチーズの塩昆布和え もやしスープ ブルーン	精白米 調合油 片栗粉 砂糖	普通牛乳 わかめ 若鶏もも肉 チーズ こんぶ	ねぎ きゅうり もやし ブルーン	牛乳 クレープ	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 27.8g 脂 質 24.4g 炭水化物 75.9g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 2.1g
17 ／ 火	ごはん すすきの西京焼き 大根サラダ 豆腐とわかめのすまし汁 ミニトマト	精白米 三温糖 マヨネーズ 小麦粉	普通牛乳 絹ごし豆腐 すすき 白みそ 水煮ツナ缶詰	だいこん きゅうり にんじん ミニトマト とうもろこし	牛乳 ★コーンチーズ蒸しパン	エネルギー 530 Kcal たんぱく質 24.9g 脂 質 15.7g 炭水化物 69.9g 食物繊維 2.3g 食塩相当量 1.9g
🍎なかよし給食🍎						
18 ／ 水	枝豆じゃこごはん なすと豚肉厚揚げの甘辛炒め もやしと麩のみそ汁 オレンジ	精白米 片栗粉 砂糖 調合油 お麩	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉 厚揚げ	えだまめ なす ねぎ もやし にんじん オレンジ	牛乳 クラッカー	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 26.9g 脂 質 15.1g 炭水化物 177.1g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.3g
19 ／ 木	ロールパン 白身魚の梅マヨネーズ焼き チンゲン菜ソテー 野菜スープ カップヨーグルト	ロールパン マヨネーズ 調合油 精白米	普通牛乳 ヨーグルト たら	梅肉 チンゲンサイ にんじん ぶなしめじ キャベツ たまねぎ	牛乳 ★鮭コーンおにぎり	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 27.0g 脂 質 22.1g 炭水化物 80.4g 食物繊維 3.1g 食塩相当量 2.2g
20 ／ 金	ごはん 鶏の照焼き ひじきのマヨ和え 玉ねぎとあげのみそ汁 枝豆	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 マヨネーズ マカロニ	普通牛乳 きなこ 若鶏もも肉 うす揚げ 淡色辛みそ	バナナ ひじき キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ	牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 27.7g 脂 質 18.3g 炭水化物 76.4g 食物繊維 4.9g 食塩相当量 1.7g

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
☆誕生日会メニュー☆						
23 / 月	コーン入りごはん ポークカレー ちくわときゅうりのサラダ バナナ	精白米 じゃがいも 調合油 マヨネーズ	普通牛乳 豚小間肉 ちくわ	とうもろこし たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ バナナ	ミロ 雪の宿	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 19.6g 脂 質 19.9g 炭水化物 86.2g 食物繊維 3.4g 食塩相当量 1.9g
24 / 火	オムライス 野菜たっぷりスープ ぶどうゼリー	精白米 調合油	普通牛乳 鶏卵 若鶏もも肉	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ブロッコリー	牛乳 源氏パイ	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 16.9g 脂 質 21.8g 炭水化物 77.5g 食物繊維 2.9g 食塩相当量 1.6g
25 / 水	ごはん 厚揚げの五目煮 中華スープ 大豆と煮干しのごまからめ オレンジ	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 調合油 いりごま	普通牛乳 煮干し 厚揚げ 豚小間肉 大豆水煮	たまねぎ にんじん チンゲンサイ こまつな ぶなしめじ オレンジ	牛乳 ビスコ	エネルギー 565 Kcal たんぱく質 24.3g 脂 質 18.4g 炭水化物 61.5g 食物繊維 2.8g 食塩相当量 1.3g
26 / 木	チャーハン ミニ野菜ラーメン スイカ 巨峰	精白米 調合油 中華めん	普通牛乳 豚小間肉 豚ミンチ 鶏卵	ねぎ 生しいたけ キャベツ にんじん しめじ すいか	牛乳 ★ブルーベリーサンド	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 20.9g 脂 質 14.5g 炭水化物 89.3g 食物繊維 2.0g 食塩相当量 0.5g
27 / 金	ごはん 合挽ハンバーグ キャベツ塩昆布和え 具沢山コーンスープ バナナ	精白米 じゃがいも 砂糖	普通牛乳 豚ミンチ 牛ミンチ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 昆布 バナナ	牛乳 まがりせんべい	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 19.0g 脂 質 17.2g 炭水化物 81.8g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.7g
30 / 月	ごはん ハヤシチュー コールスロー ゼリー	精白米 調合油 じゃがいも 砂糖	普通牛乳 ロースハム 牛小間肉	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース 昆布	牛乳 おやつ昆布 中半月	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 16.8g 脂 質 18.5g 炭水化物 83.1g 食物繊維 5.9g 食塩相当量 2.0g
♥なかよし給食♥						
31 / 火	ごはん かぼちゃコロッケ なすとピーマンのみそ炒め ビーフンスープ オレンジ	精白米 調合油 砂糖 ビーフン	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉	なす ピーマン キャベツ にんじん ぶなしめじ オレンジ	シューアイス	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 22.1g 脂 質 22.6g 炭水化物 73.5g 食物繊維 3.3g 食塩相当量 1.0g



## 食育だより

♥なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食〈月平均値〉

\*★は手作りおやつ

\*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。

\*献立は都合により変更することがありますご了承ください。

炭水化物 83.1g  
カルシウム 347mg  
鉄 2.2mg  
食物繊維 3.3g  
食塩相当量 1.7g

### ★子どもの「好き嫌い」を理解して支援しましょう★

#### 1.苦手な味はゆっくり練習

人には生まれながらに、生きるために有益なものを「好き」と感じ、有害なものを「嫌い」と感じる能力が備わっています。特に毒や腐敗のシグナルになる「苦味」や「酸味」は苦手な子も多いです。喫食回数が増えることで味に慣れ、自分から食べられるようになります。

#### 2.無理強いNG！味付けを工夫を！

苦味がある野菜を嫌う場合は、苦味を抑える食材を組み合わせる練習しましょう。

小松菜+ごま・ごま油・マヨネーズ・かつおぶし・ちりめんじゃこ 等

#### 3.敏感になって嫌がる時には、おおらかな気持ちで見守ることが大切

食経験が少ない子どもは「苦味」や「酸味」などの味だけではなく、何かに極端に反応して食べることを拒否することがあります。

(例) ・いちごの粒粒が怖い・コロッケのチクチクが痛い・噛んだ時の音が嫌

・のりの黒色が怖い・においが嫌

そんなときには無理強いしたり、否定したりしないことが大切。おおらかな気持ちで見守ってあげましょう。

#### 4.効果的な食育

難しいことではなく、

・見る、触れる機会を増やすこと・おいしく食べている姿をみせること・楽しい記憶と結びつけることも、効果的な食育になります。お家でも実践してみてください。