

2021年10月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん すまし汁(椎茸・白菜) 鶏のから揚げ 大根サラダ	クッキー 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 片栗粉 油	牛乳 鶏もも肉 ツナ	大根 バナナ 白菜 きゅうり ししい草 しょうが	牛乳 ケチャップライス
2	土	中華風そぼろごはん ワカメスープ(玉ねぎ) お浸し	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油 片栗粉	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ もやし バナナ にんじん キャベツ グリンピース 干しぶどう わかめ	牛乳 おにぎり
4	月	ごはん すまし汁(大根・ねぎ) 肉豆腐 ポイルブロッコリー(マヨ)	塩焼きそば 牛乳 オレンジ	米 蒸し中華めん 油 マヨドレ 三温糖	牛乳 豆腐 豚肉 豚ひき肉	玉ねぎ にんじん 大根 ブロッコリー もやし ねぎ キャベツ オレンジ	牛乳 ぞうすい
5	火	パンズ(乳児 牛乳パン) コンソメスープ(かぶ・人参) ラザニア キャベツとコーンのソテー	ケーキ マフィン(乳児) 麦茶	ショートケーキ パンズパン バター 餃子の皮 油 片栗粉 小麦粉 三温糖 牛乳パン	豚ひき肉 チーズ 生クリーム 牛乳	キャベツ にんじん マッシュルーム トマトピューレ かぶ 玉ねぎ コーン缶 みかん缶	牛乳 にゅうめん
6	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・さつまいも) 煮魚 ほうれん草のナムル(もやし)	じゃこトースト 牛乳 柿	米 食パン さつまいも マヨドレ 三温糖 白いりごま ごま油	牛乳 銀だら みそ しらす	柿 もやし ほうれん草 玉ねぎ しょうが	牛乳 チャーハン
7	木	みそラーメン 高野豆腐うま煮 チーズ	ゆかりおにぎり 牛乳 バナナ	中華めん 米 三温糖 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 高野豆腐 みそ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ さやいんげん ニンニク しょうが バナナ	牛乳 ぞうすい
8	金	ポークカレーライス 中華スープ(白菜・ねぎ) 春雨サラダ	ココア蒸しパン 牛乳 オレンジ	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 春雨 油 ごま油	牛乳 豚もも肉 ハム	玉ねぎ にんじん 白菜 オレンジ きゅうり ねぎ	牛乳 ケチャップライス
9	土	鶏丼 野菜スープ(人参・えのき) コールスローサラダ	ゼリー 麦茶 ビスケット	ゼリー 米 たべっこどうぶつ マヨドレ 油 三温糖	鶏もも肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん えのき きゅうり コーン缶 グリンピース	牛乳 おにぎり
11	月	さつま芋ご飯 すまし汁(みつば・しめじ) 鶏肉の塩こうじ焼き のり和え	パンケーキ 牛乳 バナナ	米 さつまいも 小麦粉 バター 三温糖	牛乳 鶏もも肉 スキムミルク	もやし バイナップル バナナ しめじ きゅうり みつば にんじん のり	牛乳 チャーハン
12	火	バターロール パンプキンスープ 豚チーズ焼き マカロニサラダ	ピラフ 牛乳 オレンジ	バターロール 米 マカロニ バター マヨドレ 油	牛乳 豚ロース 豚ひき肉 チーズ	玉ねぎ かぼちゃ オレンジ にんじん きゅうり グリンピース	牛乳 にゅうめん
13	水	ごはん みそ汁(あおさ・玉ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮	コーンマフィン 牛乳 りんご	米 小麦粉 三温糖 バター 油	牛乳 鮭 油揚げ みそ	りんご にんじん 玉ねぎ コーン缶 キャベツ さやいんげん ひじき しょうが あおさ	牛乳 ぞうすい
14	木	マーボー丼 中華スープ(大根・しめじ) ブロッコリーサラダ	あんぱん(卵なし) 牛乳 オレンジ	米 あんぱん ごま油 片栗粉 三温糖 油 あんぱん	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	バナナ ブロッコリー 大根 ねぎ にんじん しめじ しょうが	牛乳 おにぎり
15	金	ごはん すまし汁(椎茸・白菜) 鶏のから揚げ 大根サラダ	クッキー 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 片栗粉 油	牛乳 鶏もも肉 ツナ	大根 バナナ 白菜 きゅうり ししい草 しょうが	牛乳 ケチャップライス
16	土	中華風そぼろごはん ワカメスープ(玉ねぎ) お浸し	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油 片栗粉	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ もやし バナナ にんじん キャベツ グリンピース 干しぶどう わかめ	牛乳 おにぎり
18	月	ごはん すまし汁(大根・ねぎ) 肉豆腐 ポイルブロッコリー(マヨ)	塩焼きそば 牛乳 オレンジ	米 蒸し中華めん 油 マヨドレ 三温糖	牛乳 豆腐 豚肉 豚ひき肉	玉ねぎ にんじん 大根 ブロッコリー もやし ねぎ キャベツ オレンジ	牛乳 ぞうすい
19	火	カイザーゼンメル(乳児牛乳パン) コンソメスープ(かぶ・人参) ピザチキン キャベツソテー	ツナのそぼろ寿司 牛乳 バナナ	カイザーゼンメル 米 三温糖 油 牛乳パン	牛乳 鶏もも肉 ツナ チーズ	キャベツ にんじん バナナ かぶ コーン缶 玉ねぎ グリンピース のり	牛乳 にゅうめん

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・さつまいも) 煮魚 ほうれん草のナムル(もやし)	じゃこトースト 牛乳 柿	米 食パン さつまいも マヨドレ 三温糖 白いりごま ごま油	牛乳 銀だら みそ しらす	柿 もやし ほうれん草 玉ねぎ しょうが	牛乳 チャーハン
21	木	みそラーメン 高野豆腐うま煮 チーズ	ゆかりおにぎり 牛乳 バナナ	中華めん 米 三温糖 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 高野豆腐 みそ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ さやいんげん ニンニク しょうが パナナ	牛乳 ぞうすい
22	金	ポークカレーライス 中華スープ(白菜・ねぎ) 春雨サラダ	ココア蒸しパン 牛乳 オレンジ	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 春雨 油 ごま油	牛乳 豚もも肉 ハム	玉ねぎ にんじん 白菜 オレンジ きゅうり ねぎ	牛乳 ケチャップライス
23	土	鶏丼 野菜スープ(人参・えのき) コールスローサラダ	ゼリー 麦茶 ビスケット	ゼリー 米 たべっこどうぶつ マヨドレ 油 三温糖	鶏もも肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん えのき きゅうり コーン缶 グリーンピース	牛乳 おにぎり
25	月	栗ご飯 すまし汁(みつば・しめじ) 鶏肉の塩こうじ焼き のり和え	パインケーキ 牛乳 バナナ	米 さつまいも 小麦粉 バター 三温糖	牛乳 鶏もも肉 スキムミルク	もやし パイナップル バナナ しめじ きゅうり みつば にんじんのり	牛乳 チャーハン
26	火	バターロール パンプキンスープ 豚チーズ焼き マカロニサラダ	ピラフ 牛乳 オレンジ	バターロール 米 マカロニ バター マヨドレ 油	牛乳 豚ロース 豚ひき肉 チーズ	玉ねぎ かぼちゃ オレンジ にんじん きゅうり グリンピース	牛乳 にゅうめん
27	水	ごはん みそ汁(あおさ・玉ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮	コーンマフィン 牛乳 りんご	米 小麦粉 三温糖 バター 油	牛乳 鮭 油揚げ みそ	りんご にんじん 玉ねぎ コーン缶 キャベツ さやいんげん ひじき しょうが あおさ	牛乳 ぞうすい
28	木	マーボー丼 中華スープ(大根・しめじ) ブロッコリーサラダ	あんぱん(卵なし) 牛乳 オレンジ	米 あんぱん ごま油 片栗粉 三温糖 油 あんぱん	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	バナナ ブロッコリー 大根 ねぎ にんじん しめじ しょうが	牛乳 おにぎり
29	金	ごはん すまし汁(小葱・お麩) 鶏の照り焼き 野菜炒め	パンプキンパイ 牛乳 バナナ	米 パイ皮 白玉麩 三温糖 バター	牛乳 鶏もも肉	かぼちゃ もやし キャベツ オレンジ にんじん ねぎ	牛乳 ケチャップライス
30	土	肉丼 中華スープ(白菜・わかめ) ごま和え	いちごジャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 三温糖 油 ごま ごま油	豚もも肉 牛乳	玉ねぎ もやし バナナ 白菜 にんじん きゅうり ジャム さやいんげん わかめ	牛乳 おにぎり
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	529 kcal	鉄	1.6 mg		
		たんぱく質	19.5 g	カルシウム	176 mg		
		脂 質	17.7 g	ビタミンC	28 mg		
		塩 分	2.0 g	食物繊維	4 g		

「魚」をもっと食べましょう

近年、健康のために魚を食べる量を増やしたいと思っている方が増えています。その一方で魚の消費量は減少し、「魚離れ」が止まりません。その理由は、調理や調理後の処理に手間がかかる、また、子供に食べさせる時には、身をほぐして小骨を取り除くといった対応が必要で、さらに骨がのどに刺さる心配があるからです。

今回は、敬遠しがちな魚を、子どもに上手に食べさせるコツをお伝えします。

★体に不可欠な栄養素が詰まった「魚」

「魚」から摂取しないと、不足してしまう栄養があることを知っていますか？DHA(ドコサヘキサエン酸)とIPA(イコサペンタエン酸)は、魚の脂に含まれる脂肪酸で、体内では合成できず、食事から摂取する必要がある栄養素です。これらは、脳の発達や認知症の予防効果、循環器疾患の予防への有効性が期待されています。不足すると皮膚炎などが発症します。

☆乳児の水分補給は牛乳が出ます。
☆5日はお誕生日会です。
☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

★魚おいしく食べるコツ

子どもを対象とした調査では、魚の骨が嫌、食べるのが面倒、食べるのに時間がかかる、においが嫌、見た目が嫌などの理由で、魚が苦手と答えています(社団法人日本水産会調査)。

魚は、健康面だけでなく、日本の食文化の伝承の面からも、子どもに食べさせたい食品のひとつです。

魚の選び方や、処理方法の工夫、子どもへの働きかけにより、魚への抵抗感を下げ、食べる機会を増やしましょう。

