

2022年02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	火	★牛乳パン コンソメスープ(かぶ・人参) タンドリーチキン ひじきサラダ	ゆかりおにぎり 麦茶 りんご	牛乳パン 米 マヨドレ	鶏もも肉 ヨーグルト	りんご にんじん かぶ きゅうり コーン缶 ひじき	牛乳 うどん
2	水	ごはん みそ汁(キャベツ・油揚げ) かじきのおろし煮 のり和え	きなこトースト 牛乳 オレンジ	米 食パン 三温糖 バター 片栗粉	牛乳 かじき みそ 油揚げ きな粉	もやし 大根 オレンジ キャベツ きゅうり にんじんのり	牛乳 おにぎり
3	木	納豆ご飯 すまし汁(豆腐・白菜) 鶏のみそやき 切干大根の煮物	鬼まんじゅう 牛乳 バナナ	米 小麦粉 さつまいも 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 豆腐 納豆 油揚げ みそ	バナナ 白菜 にんじん 切干大根 さやいんげん しょうが	牛乳 ぞうすい
4	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 肉豆腐 ブロッコリー(マヨ)	フライドポテト 牛乳 みかん	じゃがいも 米 油 マヨドレ 三温糖	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	玉ねぎ みかん ブロッコリー にんじん なめこ 青のり	牛乳 にゅうめん
5	土	鶏丼 中華スープ(しめじ・ねぎ) キャベツサラダ	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ ごま油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ バナナ きゅうり ねぎ しめじ にんじん グリーンピース 干しぶどう	牛乳 おにぎり
7	月	ごはん すまし汁(大根・おふ) 鶏のオイル焼き ごま和え	ピラフ 牛乳 オレンジ	米 ごま バター 油 三温糖 麩	牛乳 鶏もも肉 鶏ひき肉	もやし にんじん オレンジ 大根 きゅうり 玉ねぎ グリーンピース ニンニク しょうが	牛乳 ぞうすい
8	火	プルコギ丼 わかめスープ(玉ねぎ) 豆腐サラダ	じゃことコーンのごはん 麦茶 バナナ	米 三温糖 白いりご ま ごま油	豚もも肉 豆腐 しらす	玉ねぎ バナナ レタス 水菜 コーン缶 きゅうり にんじん わかめ のり	牛乳 うどん
9	水	ごはん みそ汁(あおさ・ネギ) 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め	パンケーキ 牛乳 みかん	米 小麦粉 バター マヨドレ 三温糖	牛乳 鮭 みそ スキムミルク	もやし キャベツ パイナップル 玉ねぎ ねぎ マッシュルーム コーン缶 にんじん みかん あおさ	牛乳 おにぎり
10	木	★みそラーメン 大根とツナの煮物 チーズ	ごま塩おにぎり 麦茶 バナナ	中華めん 米 三温糖 ごま油	ツナ 豚もも肉 みそ チーズ	大根 バナナ にんじん もやし キャベツ ニンニク しょうが	牛乳 ぞうすい
12	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(人参・大根) お浸し	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉	もやし にんじん 玉ねぎ バナナ 大根 キャベツ グリーンピース	牛乳 おにぎり
14	月	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 鶏の照り焼き もやしサラダ	ソース焼きそば 牛乳 オレンジ	米 蒸し中華めん 油 白いりごま 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉	もやし にんじん オレンジ きゅうり しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ 青のり	牛乳 ぞうすい
15	火	★牛乳パン コンソメスープ(かぶ・人参) タンドリーチキン ひじきサラダ	ゆかりおにぎり 麦茶 りんご	牛乳パン 米 マヨドレ	鶏もも肉 ヨーグルト	りんご にんじん かぶ きゅうり コーン缶 ひじき	牛乳 うどん
16	水	ごはん みそ汁(キャベツ・油揚げ) かじきのおろし煮 のり和え	きなこトースト 牛乳 オレンジ	米 食パン 三温糖 バター 片栗粉	牛乳 かじき みそ 油揚げ きな粉	もやし 大根 オレンジ キャベツ きゅうり にんじんのり	牛乳 おにぎり
17	木	★チキンカレーライス 中華スープ(えのき・ねぎ) マカロニサラダ	ツナのそぼろ寿司 麦茶 バナナ	米 じゃがいも マカロニ マヨドレ 油 三温糖 ごま油 バター	鶏もも肉 ツナ	玉ねぎ にんじん バナナ えのき きゅうり ねぎ グリーンピース のり	牛乳 ぞうすい
18	金	ピラフ コーンスープ ハンバーグ ポイル野菜	アメリカンドック 牛乳 みかん	米 ホットケーキ粉 油 パン粉 マヨドレ バター	牛乳 豚ひき肉 生クリーム チーズ ソーセージ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン缶 みかん	牛乳 にゅうめん
19	土	鶏丼 中華スープ(しめじ・ねぎ) キャベツサラダ	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ ごま油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ バナナ きゅうり ねぎ しめじ にんじん グリーンピース 干しぶどう	牛乳 おにぎり

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	
21	月	ごはん すまし汁(大根・おふ) 鶏のオイル焼き ごま和え	ピラフ 牛乳 オレンジ	米 ごま バター 油 三温糖 麩	牛乳 鶏もも肉 鶏ひき肉	もやし にんじん オレンジ 大根 きゅうり 玉ねぎ グリーンピース ニンニク しょうが	牛乳 ぞうすい
22	火	ブルコギ丼 わかめスープ(玉ねぎ) 豆腐サラダ	じゃことコーンのごはん 麦茶 バナナ	米 三温糖 白いりご ま ごま油	豚もも肉 豆腐 しらす	玉ねぎ パナナ レタス 水菜 コーン缶 きゅうり にんじん わかめ のり	牛乳 うどん
24	木	★みそラーメン 大根とツナの煮物 チーズ	ごま塩おにぎり 麦茶 バナナ	中華めん 米 三温糖 ごま油	ツナ 豚もも肉 みそ チーズ	大根 パナナ にんじん もやし キャベツ ニンニク しょうが	牛乳 ぞうすい
25	金	ごはん すまし汁(まいたけ・こねぎ) ★鶏のから揚げ 切り昆布煮つけ	フルーツポンチ 牛乳 リッツ	米 三温糖 片栗粉 リッツ 油	牛乳 鶏もも肉 竹輪	パナナ 桃 みかん缶 パイナップル まい茸 にんじん ねぎ さいいんげん しょうが	牛乳 にゅうめん
26	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(人参・大根) お浸し	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉	もやし にんじん 玉ねぎ パナナ 大根 キャベツ グリーンピース	牛乳 おにぎり
28	月	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 鶏の照り焼き もやしサラダ	ソース焼きそば 牛乳 オレンジ	米 蒸し中華めん 油 白いりごま 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉	もやし にんじん オレンジ きゅうり しい茸 玉ねぎ キャベツ ねぎ 青のり	牛乳 ぞうすい
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	553 kcal	鉄	1.9 mg		
		たんぱく質	19.3 g	カルシウム	159 mg		
		脂 質	14.9 g	ビタミンC	55 mg		
		塩 分	1.8 g	食物繊維	4.9 g		

### 健康的な「おやつ」のとり方

「おやつ」には、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があります。ただし、内容や食べ方を間違えると、将来の生活習慣病の原因となってしまうことも。おやつは「食事の一部」と考えて栄養補給する必要があります。今回は、子どもに適したおやつの内容、与える際の注意点についてです。

#### ★おやつが必要な理由

大人と比べて子どもは、成長のために、たくさんのエネルギー・栄養素が必要で、しかも、子どもの胃は小さく、一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつをプラスして、食事だけでは不足する栄養を補います。2歳までは、3回の食事と2回のおやつ、3歳以降は、3回の食事と1回のおやつで栄養を補給するのが理想です。



#### ★おやつの与え方のポイント

##### ・栄養豊富な食べ物を選ぶ

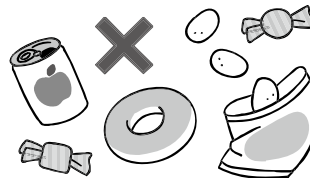
必要なエネルギーと共に、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給できる食品を選ぶことが大切です。カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルト、鉄を含む豆乳などに、食物繊維が豊富な芋類やビタミンが豊富な果物を組み合わせるとよいでしょう。また、夕食までにお腹がすいてしまった時には、ごはんをおにぎりにして与えると、次の食事を食べられなくなる心配がありません。

##### ・糖質や油脂が多いものを選ぶ

糖質や油脂が多く、少量でたくさんのエネルギーを摂取できてしまう甘い食べ物やスナック菓子は、次の食事に影響がでてしまうため避けましょう。また甘いおやつやスナック菓子を食することが習慣化すると、将来の糖尿病・肥満につながる危険性があるため、幼児期はなるべく食べさせないようにしましょう。

##### 食べさせたくないおやつ

- 菓子パン・ドーナツ
- スナック菓子
- ソフトドリンク(乳製品を除く甘い飲み物)
- 塩辛いもの(せんべい等)
- 甘いもの(チョコレートやケーキ)



甘いソフトドリンクについては、1日あたりの摂取頻度が、1回未満の子どもたちと比べて、1回以上の子どもたちでは肥満児の発生が多いことがわかっています。さらにソフトドリンクを摂取する量が多い人ほど、菓子と油脂類の摂取量が多く、魚介類、大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少ない傾向にあることがわかっています。

- ☆乳児の水分補給は牛乳が出ます。
- ☆18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。
- ☆(★)はひまわり組のリクエストメニューです。