

2024年08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	木	みそうどん 高野豆腐うま煮 スティックきゅうり(マヨ)	にんじんケーキ 牛乳 キウイフルーツ	うどん 小麦粉 バター 三温糖 油 マヨドレ	豚肉 牛乳 鶏もも肉 高野豆腐 みそ スキムミルク	キウイフルーツ きゅうり にんじん 大根 玉ねぎ さやいんげん しし茸	牛乳 ぞうすい
2	金	ポークハヤシライス コンソメスープ(大根・コーン) マカロニサラダ	鶏塩焼きそば 牛乳 バナナ	米 蒸し中華めん マカロニ 油 バター マヨドレ	牛乳 豚もも肉 鶏ひき肉	玉ねぎ にんじん バナナ 大根 きゅうり もやし キャベツ マッシュルーム コーン トマト グリンピース	牛乳 パンケーキ
3	土	鶏丼 中華スープ(キャベツ・人参) ごま和え	ブルーベリー マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま油 ごま油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ もやし にんじん バナナ きゅうり キャベツ ブルーベリージャム グリンピース	牛乳 おにぎり
5	月	ふりかけごはん すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 煮魚 のり和え	とうもろこし 牛乳 オレンジ	米 三温糖	牛乳 銀だら	とうもろこし もやし オレンジ 玉ねぎ きゅうり にんじん のり わかめ しょうが	牛乳 ぞうすい
6	火	ロールパン オクラスープ タンドリーチキン ブロッコリーサラダ	ライスピザ 牛乳 バナナ	ロールパン 米 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー バナナ 玉ねぎ おくら ピーマン コーン缶	牛乳 うどん
7	水	ごはん みそ汁(ねぎ・かぼちゃ) 野菜入り生姜焼き ナムル	クリームパン 牛乳 スイカ	米 クリームパン 白いりごま 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 みそ	すいか もやし にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ しょうが	牛乳 おにぎり
8	木	ツナとトマトのスパゲティー コンソメスープ(かぶ・ベーコン) サツマイモサラダ	中華ごはん 牛乳 キウイフルーツ	スパゲティー さつまいも 米 油 マヨドレ 三温糖 ごま油	牛乳 ツナ 鶏もも肉 ベーコン ダイスカットチーズ ごま油	キウイフルーツ トマト かぶ 玉ねぎ なす きゅうり にんじん しめじ ねぎ しょうが	牛乳 ぞうすい
9	金	ごはん みそ汁(しいたけ・麩) チキンチーズボール キャベツとコーンのソテー	あげぱん 牛乳 パイナップル	米 コッペパン 砂糖 油 片栗粉 マヨドレ 麩 三温糖	牛乳 鶏もも肉 ダイスカットチーズ みそ	キャベツ パイナップル しい茸 コーン缶	牛乳 にゅうめん
10	土	肉味噌丼 コンソメスープ(しめじ・大根) お浸し	ココア蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ もやし バナナ にんじん 大根 ほうれん草 しめじ	牛乳 おにぎり
13	火	鶏マーボー丼 中華スープ(大根・わかめ) 春雨サラダ	ミートマカロニ 牛乳 バナナ	米 マカロニ 春雨 油 三温糖 片栗粉 ごま油	豆腐 牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム みそ	ねぎ バナナ 大根 きゅうり にんじん マッシュルーム 玉ねぎ トマト わかめ しょうが	牛乳 うどん
14	水	ごはん 鶏のオイル焼き みそ汁(ねぎ・油揚げ) キャベツサラダ	黒糖ラスク 牛乳 メロン	米 バター 麩 黒糖 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 みそ 鶏もも肉	メロン キャベツ にんじん コーン缶 ねぎ あおさ ニンニク しょうが	牛乳 おにぎり
15	木	冷やし中華 大根とツナの煮物 チーズ	ピラフ 麦茶 キウイフルーツ	中華めん 米 三温糖 バター ごま油 油	ツナ 鶏ひき肉 ハム キャンディーチーズ 切れてるチーズ	キウイフルーツ 大根 にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン缶 トマト グリンピース	牛乳 ぞうすい
16	金	わかめごはん すまし汁(小ねぎ・なめこ) 豚肉みそやき ひじき煮	アイスクリーム 麦茶 ビスケット	米 たべっこどうぶつ 三温糖 油	アイスクリーム 豚ロース 油揚げ みそ	にんじん なめこ さやいんげん ねぎ ひじき しょうが	牛乳 にゅうめん
17	土	ブルコギ丼(鶏) わかめスープ コールスローサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 白いりごま ごま油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ バナナ きゅうり コーン にんじん わかめ	牛乳 おにぎり
19	月	ふりかけごはん すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 煮魚 のり和え	とうもろこし 牛乳 オレンジ	米 三温糖	牛乳 銀だら	とうもろこし もやし オレンジ 玉ねぎ きゅうり にんじん のり わかめ しょうが	牛乳 ぞうすい
20	火	ロールパン オクラスープ タンドリーチキン ブロッコリーサラダ	ライスピザ 牛乳 バナナ	ロールパン 米 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー バナナ 玉ねぎ おくら ピーマン コーン缶	牛乳 うどん

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	
21	水	ごはん みそ汁(ねぎ・かぼちゃ) 野菜入り生姜焼き ナムル	クリームパン 牛乳 スイカ	米 クリームパン 白いりごま 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 みそ	すいか もやし にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ しょうが	牛乳 おにぎり
22	木	茄子とトマトのスパゲティー コンソメスープ(かぶ・ベーコン) サツマイモサラダ	中華ごはん 牛乳 キウイフルーツ	スパゲティー さつまいも 米 油 マヨドレ 三温糖 ごま油	牛乳 ツナ 鶏もも肉 ベーコン ダイスカットチーズ	キウイフルーツ トマト かぶ 玉ねぎ なす きゅうり にんじん しめじ ねぎ しょうが	牛乳 ぞうすい
23	金	ごはん みそ汁(しいたけ・麩) チキンチーズボール キャベツとコーンのソテー	あげばん 牛乳 パイナップル	米 コッペパン 砂糖 油 片栗粉 マヨドレ 麩 三温糖	牛乳 鶏もも肉 ダイスカットチーズ みそ	キャベツ パイナップル しいたけ コーン缶	牛乳 にゅうめん
24	土	肉味噌丼 コンソメスープ(しめじ・大根) お浸し	ココア蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ もやし パナナ にんじん 大根 ほうれん草 しめじ	牛乳 おにぎり
26	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なす) かじきの照り焼き 切干大根のごまヨササラダ	マシュマロおこし 牛乳 オレンジ	米 コーンフレーク マシュマロ バター マヨドレ 白いりごま 三温糖	牛乳 かじき みそ	オレンジ 玉ねぎ きゅうり なす コーン缶 切干大根	牛乳 ぞうすい
27	火	ひまわりごはん モロヘイヤスープ(人参) ツナとトマトの和え物	ケーキ(幼児) ココアマフィン 麦茶	米 小麦粉 バター 三温糖 油	鶏ひき肉 ツナ 牛乳	キャベツ にんじん トマト きゅうり モロヘイヤ	牛乳 うどん
28	水	ごはん 鶏のオイル焼き みそ汁(ねぎ・油揚げ) キャベツサラダ	黒糖ラスク 牛乳 メロン	米 バター 麩 黒糖 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 みそ	メロン キャベツ にんじん コーン缶 ね ぎ あおさ ニンニク しょうが	牛乳 おにぎり
29	木	冷やし中華 大根とツナの煮物 チーズ	ピラフ 麦茶 キウイフルーツ	中華めん 米 三温糖 バター ごま油 油	ツナ 鶏ひき肉 ハム キャンディーチーズ 切れてるチーズ	キウイフルーツ 大根 にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン缶 トマト グリーンピース	牛乳 ぞうすい
30	金	わかめごはん すまし汁(小ねぎ・なめこ) 豚肉みそやき ひじき煮	アイスクリーム 麦茶 ビスケット	米 たべっこどうぶつ 三温糖 油	アイスクリーム 豚ロース 油揚げ みそ	にんじん なめこ さやいんげん ねぎ ひじき しょうが	牛乳 にゅうめん
31	土	ブルコギ丼(鶏) わかめスープ コールスローサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 白いりごま ごま油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ パナナ きゅうり コーン にんじん 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	574 kcal	鉄	1.8 mg		
		たんぱく質	20.7 g	カルシウム	168 mg		
		脂 質	20.4 g	ビタミンC	34 mg		
		塩 分	2.1 g	食物繊維	4.1 g		

・8月の誕生会は27日です。  
 ・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。  
 ・やむおえずメニューを変更する場合があります。

↓食事を楽しむポイント↓

「食」は生涯にわたる健康の源。だからこそ、食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い、「食べることは楽しい!」と、感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、子どもの食べる力を育てましょう。

★楽しい体験で「味覚」を育てる

食事のおいしさや楽しさは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。生涯にわたり、健康で豊かな食生活を送るためには、食事を「楽しい出来事」として記憶しながら、体験を積み重ねることが大切です。

・感情と記憶の関係

アメリカの心理学者ゴードン・H・パウアーは、幸せな気分時には過去の楽しい出来事やポジティブな経験を思い出しやすくなり、逆に、悲しい気持ちや怒っている時にはネガティブな出来事や不快な経験を思い出しやすくなることを発見しました。

