

令和2年

5月

御田クローバー保育園3歳未満児給間食献立表

指定日	こんだて名	おもな材料のはたらき																				
		赤 群			黄 群			緑 群														
		体をつくるもとになる			エネルギーのもとになる			体の調子をととのえる														
3歳未満児用(給食)	1日、25日	○△中華風まぜご飯 △わかめスープ		豚肉、わかめ			ごま油、さとう、米油、ごま			人参、エリンギ、ねぎ、しょうが												
	2日、9日、16日、23日、30日	パン、ソーセージ、チーズ 果物、(ジャム)		ソーセージ、チーズ			パン、(ジャム)			果物												
	7日、21日	○鶏のすき煮 酢の物		鶏肉 わかめ			米油、さとう			白菜、人参、玉ねぎ、生いたけ きゅうり、みかん缶												
	8日、22日	△ツナピラフ △スープ		ツナ缶、豆腐			米油			人参、玉ねぎ あさつき												
	11日	○まぜごはん ○みそ汁		鶏肉、わかめ、赤みそ			米油			人参、しめじ、さやいんげん 玉ねぎ												
	12日、26日	○肉じゃが○すまし汁		豚肉			じゃが芋、米油、さとう			人参、玉ねぎ、(冷)グリーンピース えのき、あさつき												
	13日、27日	○マーボー丼 南瓜サラダ		豆腐、豚肉、赤みそ			米油、さとう、片栗粉、マヨドレ			玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが 南瓜、きゅうり、レーズン												
	14日、28日	△ツナカレーシチュー ドレッシングあえ		ツナ缶、わかめ			じゃが芋、りんごジャム 上新粉、米油、さとう、春雨			玉ねぎ、人参 コーン缶												
	15日、29日	△ガバオライス △スープ		鶏肉			さとう、米油			玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、にんにく もやし、きぬさや												
	18日	△ハヤシライス ○海藻サラダ		豚肉、わかめ			じゃが芋、油、上新粉、さとう			人参、玉ねぎ、(冷)グリーンピース きゅうり、コーン缶												
	19日	○△中華飯 △ひじきの中華あえ		豚肉 ひじき			油、片栗粉、ごま油 さとう、すりごま			白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ きゅうり、コーン缶												
	20日	△豆乳コーンスープ煮 ○切干大根のマヨあえ		豚肉、無調整豆乳 ツナ缶			じゃが芋、油 マヨドレ、さとう			人参、玉ねぎ、コーンクリーム缶 パセリ、切干大根、きゅうり												
	一日平均 副食給与 栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	135 kcal	7.4 g	5.0 g	70 mg	0.7 mg	128 μg RE	0.13 mg	0.10 mg	18 mg	2.1 g
3歳未満児用(間食)	1日、18日	ヨーグルト 菓子		ヨーグルト			菓子															
	7日、21日	手作りりんごゼリー チーズ		チーズ			さとう			100%りんごジュース												
	8日、22日	きな粉豆乳蒸しパン		無調整豆乳 きな粉			米粉 さとう															
	11日、25日	フォカッチャ					食パン オリーブオイル															
	12日、26日	果物 菓子					菓子			果物												
	13日、27日	手作りぶどうゼリー チーズ		チーズ			さとう			100%ぶどうジュース												
	14日、20日、28日	ムース 菓子					ムース 菓子															
	15日、29日	蒸し芋					さつまいも															
	19日	ジャムサンド					食パン ジャム															
一日平均 間食給与 栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	116 kcal	2.5 g	2.6 g	26 mg	0.4 mg	8 μg RE	0.04 mg	0.04 mg	3 mg	0.7 g	0.3 g

※ 太字は主菜に含まれる食品です。
 ※ 献立名の頭に使用する調味料のマークがついています。
 ※ こんだて・くだものは多少変更する場合があります。

○● しょうゆ・白しょうゆ
 △▲ スープの素

令和2年

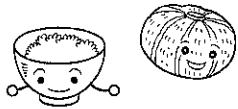
5月

御田クローバー保育園3歳以上児給間食献立表

指定日	こんだて名	おもな材料のはたらき												
		赤 群		黄 群			緑 群							
		体をつくるもとになる		エネルギーのもとになる			体の調子をととのえる							
3歳以上児用(給食)	1日、25日	○△中華風まぜご飯 △わかめスープ		豚肉、わかめ			ごま油、さとう、米油、ごま			人参、エリンギ、ねぎ、しょうが				
	2日、9日、16日、23日、30日	パン、ソーセージ、チーズ 果物、(ジャム)		ソーセージ、チーズ			パン、(ジャム)			果物				
	7日、21日	○鶏のすき煮 酢の物		鶏肉 わかめ			米油、さとう			白菜、人参、玉ねぎ、生しいたけ きゅうり、みかん缶				
	8日、22日	△ツナピラフ △スープ		ツナ缶、豆腐			米油			人参、玉ねぎ あさつき				
	11日	○まぜごはん ○みそ汁		鶏肉、わかめ、赤みそ			米油			人参、しめじ、さやいんげん 玉ねぎ				
	12日、26日	○肉じゃが○すまし汁		豚肉			じゃが芋、米油、さとう			人参、玉ねぎ、(冷)グリーンピース えのき、あさつき				
	13日、27日	○マーボー丼 南瓜サラダ		豆腐、豚肉、赤みそ			米油、さとう、片栗粉、マヨドレ			玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが 南瓜、きゅうり、レーズン				
	14日、28日	△ツナカレーシチュー ドレッシングあえ		ツナ缶、わかめ			じゃが芋、りんごジャム 上新粉、米油、さとう、春雨			玉ねぎ、人参 コーン缶				
	15日、29日	△ガパオライス △スープ		鶏肉			さとう、米油			玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、にんにく もやし、きぬさや				
	18日	△ハヤシライス ○海藻サラダ		豚肉、わかめ			じゃが芋、油、上新粉、さとう			人参、玉ねぎ、(冷)グリーンピース きゅうり、コーン缶				
	19日	○△中華飯 △ひじきの中華あえ		豚肉 ひじき			油、片栗粉、ごま油 さとう、すりごま			白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ きゅうり、コーン缶				
	20日	△豆乳コーンスープ煮 ○切干大根のマヨあえ		豚肉、無調整豆乳 ツナ缶			じゃが芋、油 マヨドレ、さとう			人参、玉ねぎ、コーンクリーム缶 パセリ、切干大根、きゅうり				
	一日平均 副食給養 栄量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量		
	184 kcal	9.8 g	6.6 g	94 mg	1.0 mg	192 μg RE	0.18 mg	0.13 mg	25 mg	2.9 g	1.7 g			
3歳以上児用(間食)	1日、18日	ヨーグルト 菓子		ヨーグルト			菓子							
	7日、21日	手作りりんごゼリー チーズ		チーズ			さとう			100%りんごジュース				
	8日、22日	きな粉豆乳蒸しパン		無調整豆乳 きな粉			米粉 さとう							
	11日、25日	フォカッチャ					食パン オリーブオイル							
	12日、26日	果物 菓子					菓子			果物				
	13日、27日	手作りぶどうゼリー チーズ		チーズ			さとう			100%ぶどうジュース				
	14日、20日、28日	ムース 菓子					ムース 菓子							
	15日、29日	蒸し芋					さつまいも							
	19日	ジャムサンド					食パン ジャム							
一日平均 間食給養 栄量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量			
	126 kcal	3.0 g	2.4 g	33 mg	0.4 mg	16 μg RE	0.04 mg	0.04 mg	6 mg	0.8 g	0.3 g			

※ 太字は主菜に含まれる食品です。
 ※ 献立名の頭に使用する調味料のマークがついています。
 ※ こんだて・くだものは多少変更する場合があります。

○● しょうゆ・白しょうゆ
 △▲ スープの素



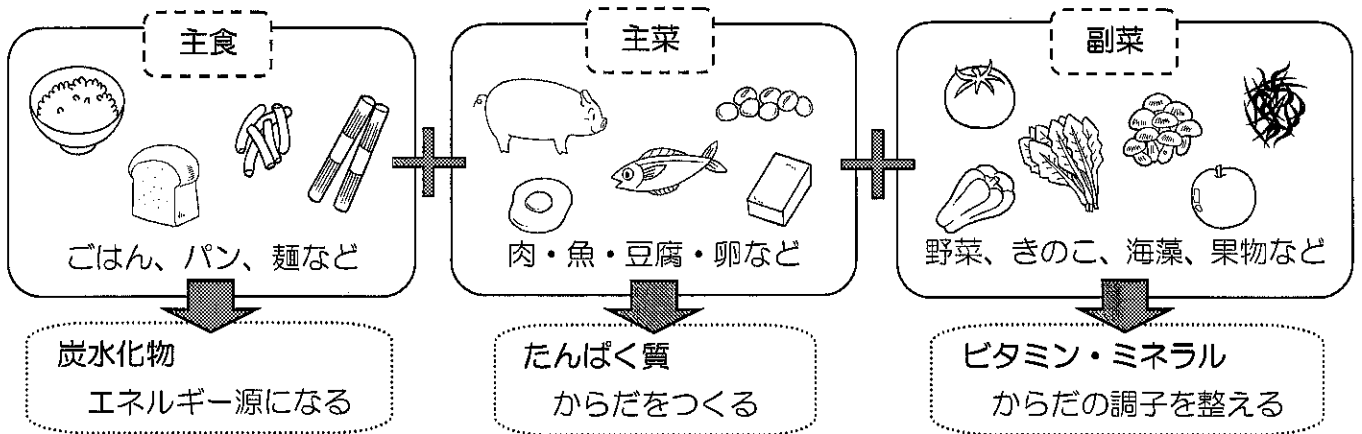
給食だより



食べものには、それぞれ異なった栄養素が含まれ、どれかひとつだけを食べればよいというものではありません。いろんな食べものを組み合わせることで、子どもの成長に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

バランスのよい食事とは？

主食・主菜・副菜を意識してメニューを決めると、バランスがよくなります。

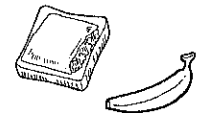


忙しい時には・・・

時間がない時や主食・主菜・副菜をそろえることが難しい時には、主食と主菜を兼ねる1品にしたり、あまり手を加えずに食べられる食材を利用してみるのもよいでしょう。

(例)・ツナ缶やひじきを加えた炊き込みごはん+具たくさんのみそ汁

・食パンに野菜とハムとチーズをのせたピザトースト+果物 など



今月は国際食フェアは行わないため、「免疫力を高める食材」を紹介します。

免疫力を高めるには「大豆食品」「発酵食品」「食物繊維」を積極的に摂取しましょう。

大豆食品	発酵食品	食物繊維
便を柔らかくする上に、善玉菌の栄養源にもなる	腸内の消化・吸収を促進し、善玉菌を増やす	排便を促す他、善玉菌の繁殖を助ける