

給食だより

2019年1月
常盤こころ保育園

あけましておめでとうございます。

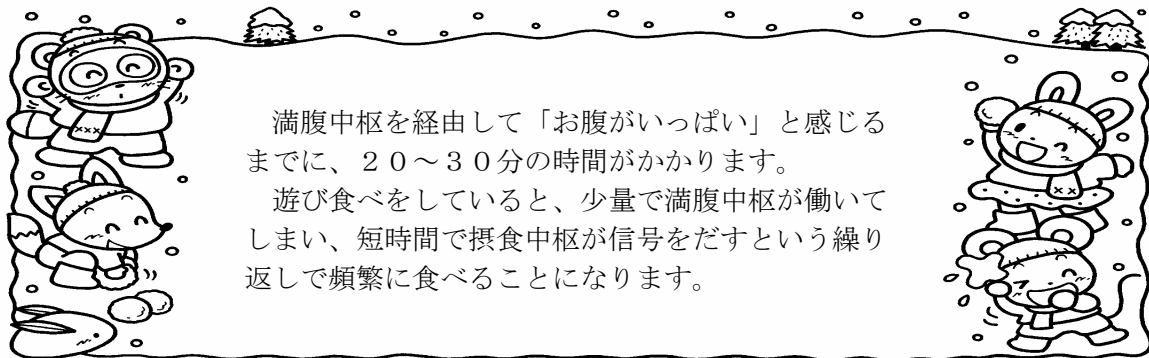
年末年始はごちそうがたくさんあり、食べすぎませんでしたか？夜更かしをしたり、お出かけしたりと日常生活が乱れがちだったと思います。早く保育園生活のリズムに戻れるように、食生活も含めて心配りをしていきましょう。

今回の給食だよりは子どもの食欲についてお話します。



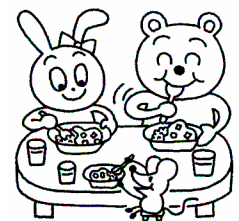
【食欲はどうしてわくの？】

- ・お腹がすくからです・・・・・・・・・・空腹感を感じる現象の裏には、身体の微妙な調整機構がはたらいています。
- ・摂食中枢は食欲をわかせる・・・・・・・・・・血糖値が下がるとキャッチして、「食べたい」という感覚をもたらします。
- ・満腹中枢は食欲をなくします・・・・・・・・・・お腹がいっぱいの時や不快なとき、「食べたくない」という感覚をもたらします



【子どもの食べる意欲を育てよう！】

- ①食事は1日3回+1回のおやつ（幼児食）
時間を決める。ダラダラおやつは、食事のときに食欲がでません。
- ②手作りの食事のよさを生かして
食欲をそそります。
- ③加工食品は控えめに
旨味調味料が含まれていて味が濃く、高カロリーのものが多いです。
旨味に慣れてしまうと、野菜などの素材の味を吟味できなくなります。
- ④栄養の「洪水」に気をつけて
あれもこれもたくさん出しても満腹で全部食べられません。
- ⑤先走った「食べなさい」「おいしいわよ」の一方向的な言葉がけの多さに気をつけて
子ども自らが発信する食欲を大切に。一緒に「おいしいね」と共感しましょう。
- ⑥体を動かして、たくさん遊びましょう
心地よい食欲が生まれるものです。



※たくさん遊んだり、自分で野菜を育てたり、みんなで一緒に料理をしたり楽しい経験が子どもの食欲を導きます。

食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士に声をかけてください。

給食献立表

2019年1月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				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	
4・18	金	ツナのトマトスパゲティ さつま芋のバター煮 野菜スープ (大根・人参・玉葱)	牛乳 きな粉シフォンケーキ オレンジ	スパゲティ、さつま芋、 砂糖、小麦粉、油	牛乳、卵、ツナ缶、 粉チーズ、バター、 きな粉	玉葱、オレンジ、人参、 ホールトマト缶、大根、 マッシュルーム缶、 干ぶどう	
5・19	土	御飯 とりつくね なめ茸和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳 牛乳 カルテツリトルクッキー うす焼しょうゆせんべい バナナ	米、じゃが芋、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、鶏挽、豆腐、味噌	バナナ、青梗菜、人参、 玉葱、長葱、なめ茸	
7・21	月	ラーメン 南瓜の甘煮 味噌炒め	牛乳 ヨーグルトケーキ みかん	中華麺、小麦粉、油、 はちみつ、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 卵、豚挽、なると、 バター、味噌	南瓜、みかん、もやし、長 葱、玉葱、コーン缶、に ら、人参、若布	
8・22	火	御飯 鯖の香り焼き ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁(ほうれん草・玉葱・しめじ)	牛乳 大学芋 オレンジ	さつま芋、米、砂糖、油、 ごま油	牛乳、鯖、味噌、 大豆水煮、油揚げ、 黒ごま	オレンジ、ほうれん草、玉 葱、人参、しめじ、 ひじき、生姜	
9・23	水	ぶどうパン マカロニグラタン フレンチサラダ 野菜スープ(水菜・人参・玉葱)	牛乳 カレーそばろおにぎり りんご	ぶどうパン、米、油、 マカロニ、小麦粉、 砂糖、パン粉	牛乳、鶏肉、豚挽、 ツナ缶、バター、 粉チーズ	白菜、りんご、玉葱、 人参、胡瓜、パセリ、 マッシュルーム缶、水菜	
10・24	木	御飯 かじきのかば焼き 大根のきんぴら 味噌汁(キャベツ・玉葱)	牛乳 カルテツサブレ あげまる バナナ	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、竹輪、 味噌、ごま	バナナ、大根、人参、 キャベツ、玉葱、 いんげん	
11・25	金	鶏ごぼうごはん しらす入り卵焼き おかか和え 味噌汁(麩・長葱・えのきたけ)	牛乳 ポテトマフィン いちご	米、小麦粉、麩、油、 マヨネーズ、じゃが芋、 砂糖	牛乳、卵、鶏挽、味噌、 しらす、ハム、かつお節	いちご、小松菜、玉葱、 人参、長葱、牛蒡、 えのきたけ	
26	土	焼きうどん さつま芋の味噌煮 すまし汁(豆腐・人参・玉葱) 牛乳	牛乳 ヘム鉄入りえびせん ココナッツクリームサンド バナナ	干麺、さつま芋、油、 砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、味噌	バナナ、キャベツ、 人参、玉葱、青のり	
28	月	ビビンバ丼 紅白煮 味噌汁 (なめこ・玉葱・万能葱)	牛乳 りんごゼリー 星っこ オレンジ	米、じゃが芋、砂糖、油、 ごま油	牛乳、豚挽、卵、味噌、 ゼラチン、ごま	りんご濃縮果汁、玉葱、 オレンジ、もやし、人参、 ほうれん草、なめこ、 万能葱、にんにく、生姜	
15・29	火	御飯 鮭の西京焼き ブロッコリーソテー すまし汁(かぶ・葉・人参・玉葱)	牛乳 いちごサンド りんご	米、食パン、油、砂糖	牛乳、鮭、ウインナー、味 噌、生クリーム	りんご、ブロッコリー、 人参、かぶ、いちご、 玉葱、コーン缶、 かぶ・葉	
16・30	水	御飯 鶏の照り煮 ごま和え 味噌汁(里芋・長葱・油揚げ)	牛乳 ソフトケーキ カルシウムせんべい バナナ	米、里芋、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、味噌、 油揚げ、ごま	バナナ、キャベツ、 人参、長葱、いんげん	
17・31	木	ロールパン ポトフ 南瓜のサラダ ヨーグルト	牛乳 焼きおにぎり いちご	ロールパン、米、 マヨネーズ、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、 かつお節	南瓜、いちご、玉葱、 白菜、人参、もやし、 しめじ	
3～5歳児		1か月の平均栄養量 (おやつ含む)		エネルギー	589kcal	鉄	2.7g
				たんぱく質	21.8g	カルシウム	264mg
				脂質	18.7g	ビタミンC	40mg
				塩分	2.8g	食物繊維	4.3g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



「こころ給食」について

今月から食物アレルギーのあるお子さんもみんなと一緒に楽しい食事ができたらと思い、「こころ給食」として卵・牛乳を除去した食事を週に1回午前中のみ提供していく予定です。その日の午前中は除去食用のお盆や食器は使用しません。その日がわかるように日付と献立に網目をつけました。

離乳食献立表 1回食・2回食

2019年1月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 1回食 I	午前 1回食 II	午前 2回食 I・II		午後 2回食 I・II	
4・18	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト さつまいもペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 大根つぶし さつまいもつぶし	煮込みうどん 煮魚	うどん、人参、玉葱、大根、 さつまいも、だし、醤油 たら、だし	七倍がゆ そぼろ煮 煮物	鶏挽、小松菜、 玉葱、だし、醤油 かぶ、人参、だし、醤油
5・19	土	/	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 味噌煮	鶏挽、人参、だし、醤油 じゃが芋、玉葱、だし、味噌	七倍がゆ しらす煮 煮浸し	しらす、玉葱、南瓜、 ほうれん草、だし、醤油 キャベツ、人参、だし
7・21	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 南瓜つぶし	煮込みうどん 南瓜のマッシュ	うどん、豆腐、人参、 玉葱、だし、醤油 南瓜、だし	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 クタクタ煮	鶏挽、人参、玉葱、 白菜、だし、醤油 ブロッコリー、だし、塩
8・22	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ たらの旨煮 煮浸し	たら、人参、玉葱、 だし、醤油 ほうれん草、だし、塩	七倍がゆ 煮奴 野菜煮	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、さつまいも、 大根、だし、味噌
9・23	水	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 白菜ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 白菜つぶし	パンがゆ そぼろ煮 やわらか煮	鶏挽、だし 人参、玉葱、白菜、 だし、醤油	七倍がゆ しらすのあんかけ 煮浸し	しらす、人参、玉葱、 南瓜、だし、味噌 ほうれん草、だし
10・24	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 大根つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 煮魚 野菜煮	鮭、だし、醤油 人参、玉葱、大根、 キャベツ、だし、味噌	煮込みうどん 煮浸し	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、南瓜、だし、味噌 ほうれん草、だし
11・25	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 鶏挽の味噌煮 煮物	鶏挽、人参、玉葱、 だし、味噌 小松菜、だし、醤油	パンがゆ 豆腐の野菜煮 じゃが芋煮	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 じゃが芋、だし
26	土	/	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす キャベツつぶし さつまいもつぶし	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、キャベツ、 玉葱、さつまいも、だし、醤油 豆腐、だし、醤油	七倍がゆ 鮭のトロみ煮 煮物	鮭、人参、玉葱、 だし、醤油 茄子、だし、味噌
28	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 じゃが芋つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 紅白煮	豆腐、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 じゃが芋、人参、だし、塩	七倍がゆ 煮魚 野菜煮	たら、だし、味噌 人参、玉葱、白菜、 小松菜、だし、醤油
15・29	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 鮭の味噌煮 煮浸し	鮭、かぶ、だし、味噌 ブロッコリー、人参、 玉葱、だし、醤油	パンがゆ そぼろ煮 さつまいもマッシュ	鶏挽、人参、玉葱、 だし、醤油 さつまいも、だし、塩
16・30	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 鶏挽のトロトロ煮 煮物	鶏挽、キャベツ、 人参、だし、醤油 里芋、だし	煮込みうどん やわらか煮	うどん、豆腐、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、味噌 大根、だし、醤油
17・31	木	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト 南瓜ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 白菜つぶし 南瓜つぶし	パンがゆ・ヨーグルト 豆腐の旨煮 煮浸し	プレーンヨーグルト 豆腐、人参、玉葱、 南瓜、だし、醤油 白菜、だし、塩	七倍がゆ 鮭の野菜煮 味噌煮	鮭、人参、玉葱、 茄子、だし、醤油 ブロッコリー、だし、味噌

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 3回食・完了食

2019年1月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 3回食・完了食(I・II)		午後 3回食・完了食(I)		午後 完了食(II)	
4・18	金	煮込みうどん さつま芋のバター煮 スティック野菜	うどん、ツナ、人参、玉葱、 トマト缶、ケチャップ、粉チーズ さつま芋、バター 大根、人参	全粥・軟飯 そぼろ煮 かぶのあんかけ 味噌汁	豚挽、人参、玉葱 かぶ、人参 小松菜、人参	きな粉シフォンケーキ 味噌汁	小麦粉、砂糖、卵、 ベーキングパウダー、 油、牛乳、きな粉 小松菜、人参
5・19	土	全粥・軟飯 とりつくね 和えもの 味噌汁	鶏挽、豆腐、長葱、人参 青梗菜、人参 じゃが芋、玉葱	しらすがゆ キャベツの旨煮 すまし汁・フルーツ	米、しらす、人参、 玉葱、ほうれん草 キャベツ 南瓜、玉葱・バナナ	しらすがゆ すまし汁 フルーツ	米、しらす、人参、 玉葱、ほうれん草 南瓜、玉葱 バナナ
7・21	月	煮込みうどん 南瓜の甘煮 味噌炒め	うどん、人参、玉葱、小松菜 南瓜 豚挽、人参、玉葱、 にら、茄子	全粥・軟飯 魚のピカタ だし醤油和え 野菜スープ	鮭、卵、人参、玉葱、ピーマン 白菜、人参 ブロッコリー、人参、玉葱	軟飯 魚のピカタ 野菜スープ	鮭、卵、人参、 玉葱、ピーマン ブロッコリー、人参、玉葱
8・22	火	全粥・軟飯 煮魚 青梗菜の炒り煮 味噌汁	たら 青梗菜、人参 ほうれん草、玉葱	全粥・軟飯 肉団子のトマト煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	豚挽、玉葱、人参、トマト さつま芋、ごま 大根、玉葱	大学芋 味噌汁	さつま芋、油、砂糖、 醤油、黒ごま 大根、玉葱
9・23	水	パンがゆ・食パン クリーム煮 野菜サラダ 野菜スープ	玉葱、バター、牛乳 鶏挽、人参、マカロニ、 ツナ、白菜、人参 人参、玉葱	全粥・軟飯 しらすの旨煮 里芋の煮物 味噌汁	しらす、人参、玉葱、にら 里芋、人参 かぶ、人参、玉葱	そぼろおにぎり 味噌汁	米、豚挽、砂糖、 みりん、醤油、塩、油 かぶ、人参、玉葱
10・24	木	全粥・軟飯 煮魚 大根のきんぴら 味噌汁	かじき 大根、人参、ごま キャベツ、玉葱	煮込みうどん チーズ和え フルーツ	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、南瓜 ほうれん草、人参、粉チーズ バナナ	煮込みうどん フルーツ	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、南瓜 バナナ
11・25	金	全粥・軟飯 しらす入り卵焼き おかか和え 味噌汁	しらす、卵、人参、玉葱 小松菜、人参、かつお節 麩、玉葱	パンがゆ・食パン 豆腐スープ ミルク煮	豆腐、人参、玉葱、 青梗菜 じゃが芋、人参、牛乳	サンドイッチ 豆腐スープ	食パン、スライスチーズ、 りんごジャム 豆腐、人参、玉葱、 青梗菜
26	土	煮込みうどん 煮奴 さつま芋の味噌煮	うどん、豚挽、人参、 玉葱、青のり 豆腐 さつま芋	全粥・軟飯 ホイル焼き 茄子のくず煮 味噌汁	たら、人参、玉葱、バター 茄子 人参、玉葱	軟飯 ホイル焼き 茄子のくず煮	たら、人参、玉葱、バター 茄子
28	月	そぼろがゆ 紅白煮 味噌汁	米、豚挽、卵、人参、 ほうれん草、ごま じゃが芋、人参 キャベツ、玉葱	全粥・軟飯 甘酢煮 ゆかり和え 味噌汁	かじき、人参、玉葱 小松菜、ゆかり 白菜、玉葱	軟飯 甘酢煮 味噌汁	かじき、人参、玉葱 白菜、玉葱
15・29	火	全粥・軟飯 魚の味噌煮 ブロッコリーソテー すまし汁	鮭 ブロッコリー、人参、玉葱 かぶ、葉、人参、玉葱	パンがゆ・食パン 豚挽のケチャップ煮 野菜スープ	豚挽、人参、玉葱、 さつま芋、ケチャップ 人参、玉葱、青梗菜	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、りんごジャム、 いちごジャム 人参、玉葱、青梗菜
16・30	水	全粥・軟飯 鶏団子の照り煮 ごま和え 味噌汁	鶏挽、人参 キャベツ、人参、ごま 里芋、玉葱	煮込みうどん 豆腐ステーキ じゃが芋ソテー	うどん、人参、玉葱、大根 豆腐 じゃが芋、人参、 玉葱、ピーマン	煮込みうどん じゃが芋ソテー	うどん、人参、玉葱、大根 じゃが芋、人参、 玉葱、ピーマン
17・31	木	パンがゆ・食パン ポトフ 温野菜 ヨーグルト	豚挽、人参、玉葱、白菜 南瓜、人参、玉葱 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 にらの卵とじ ブロッコリーの和え物 味噌汁	卵、にら、人参 ブロッコリー、人参 茄子、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、醤油、かつお節、ごま油 茄子、玉葱

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2019年1月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		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	調味料
4・18 金	おにぎり(若菜)	米			
7・21 月	梅しらすおにぎり	米	しらす、白ごま	梅干し	食塩
8・22 火	メープルトースト	食パン、 メープルシロップ			
9・23 水	肉味噌うどん	干麺、片栗粉、砂糖	豚挽、味噌	もやし、人参、玉葱	醤油、みりん
10・24 木	サンドイッチ	食パン		ブルーベリージャム	
11・25 金	おにぎり(ゆかり)	米			
28 月	揚げパン(グラニュー糖)	ぶどうパン、 油、グラニュー糖			
15・29 火	ケチャップライス	米、油	ベーコン	人参、玉葱	ケチャップ、 コンソメ、食塩
16・30 水	ジャムトースト	食パン		マーメイドジャム	
17・31 木	ホットケーキ	ホットケーキ粉、 メープルシロップ			

※材料の都合により献立が変更になることがあります。