

給食だより

2019年2月
常盤こころ保育園

2月4日は立春といい、春が始まる日です。歴の上では春といっても、まだまだ寒い日が続きます。木々や草花も小さな芽をふくらませて、春が来るのをじっと待っています。寒さを吹き飛ばして、元気に冬を乗り切りましょう。今回の給食だよりはおやつについてお話します。

子どもにとっておやつって？



子どもにとっておやつは体と心の栄養のために必要なものです。子どもは胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中なので、3度の食事だけでは必要な栄養が整わないのです。おやつはこうした栄養を補い、また遊びに疲れた体に休息を与える大切なものです。そして、生活リズムを整え、味覚を育てるだけでなく、楽しくつろぎのときでもありますね。

おやつの上手な与え方



- ・食事に影響しない量にする
1日の栄養所要量の10%~20%でだいたい150~200kcal程度が目安です。
- ・時間を決めて1日1~2回
- ・もうすぐ食事のときは与えない
- ・袋ごと与えない（適量を皿に盛る）
- ・水分と一緒にとるようにする



<おやつに向いているもの>

ビタミン、カルシウム、鉄分、食物繊維の不足しがちな栄養を摂り入れましょう。



おにぎり



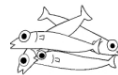
ふかし芋



みかん



バナナ



小魚



牛乳

<甘いおやつはダメ！>

糖質や脂質を多く含む為、虫歯や肥満につながります。

<市販のお菓子は…>

糖質や脂質を多く含む為、添加物や塩分も高く、子どもの体に負担をかけます。

おやつには、おにぎりやパンと一緒に麦茶や白湯など、市販のお菓子には、果物や牛乳を組み合わせると良いですね。しかし、体に良いからといって、1日に何回も牛乳や100%果汁ジュースを飲ませたりすると、それ自体が栄養なので、食事の時に食を細くしてしまいます。

また、ダラダラおやつを食べていると、四六時中、口の中に食べ物がある状態になるので、虫歯の原因の元になります。

決まった時間に適量のおやつで生活リズムを作っていきます。

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2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
1・15	金	きのこうどん ミートローフ ほうれん草ソテー	牛乳 1日 恵方巻き 15日 ツナ巻き みかん	米、干麺、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、	牛乳、豚挽、ツナ缶、卵、鶏肉、カニカマ	みかん、ほうれん草、玉葱、人参、しめじ、長葱、胡瓜、ピーマン、えのきたけ、干椎茸、海苔
2・16	土	御飯 生揚げの野菜あんかけ 里芋の土佐煮 味噌汁(大根・長葱)	牛乳 ミレービスケット ミニわかめちゃん バナナ	米、里芋、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌、かつお節	バナナ、大根、玉葱、長葱、人参、にら
4・18	月	カレーライス もやしの中華風和えもの 若布スープ (豆腐・若布・長葱)	牛乳 フルーツヨーグルト 小丸ちゃん	米、じゃが芋、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉、豆腐、ハム、バター	玉葱、もやし、人参、白桃缶、みかん缶、バナナ、パイン缶、長葱、水菜、若布、にんにく、生姜
5・19	火	肉味噌スパゲティ さつま芋のレモン煮 かぶのスープ (かぶ・葉・人参)	牛乳 ピザトースト いちご	スパゲティ、さつま芋、食パン、砂糖、片栗粉	牛乳、豚挽、チーズ、味噌、ハム	いちご、玉葱、人参、かぶ、かぶ・葉、干ぶどう、ピーマン、レモン汁
6・20	水	御飯 鯖の当座煮 蓮根の炒り煮 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	牛乳 ポテトフライ オレンジ	じゃが芋、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鯖、味噌、ごま	オレンジ、ほうれん草、蓮根、人参、いんげん、玉葱、生姜、にんにく
7・21	木	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 塩昆布和え 味噌汁(里芋・長葱)	牛乳 フランスワッフル かぼちゃあられ バナナ	米、里芋	牛乳、鶏肉、味噌	バナナ、マーマレード、白菜、長葱、小松菜、人参、塩こんぶ、にんにく
8・22	金	ロールパン 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ みかん	牛乳 かわりきなこもち りんご	ロールパン、じゃが芋、米、片栗粉、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鮭、きな粉、バター	レタス、りんご、みかん、玉葱、人参、胡瓜
9・23	土	御飯 ピーマンの細切り炒め 大根の旨煮 味噌汁(豆腐・人参)	牛乳 牛乳カリント はっばなせんべい バナナ	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、味噌	バナナ、大根、人参、ピーマン、玉葱
25	月	御飯 鶏天 キャベツと竹輪の和えもの 味噌汁(じゃが芋・玉葱・にら)	牛乳 人参ケーキ いちご	米、じゃが芋、小麦粉、てんぷら粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、ちくわ、味噌、ごま	いちご、キャベツ、人参、玉葱、にら、レモン汁
12・26	火	御飯 鯖の照り焼き うの花炒り 味噌汁(さつま芋・玉葱)	牛乳 サンドイッチ オレンジ	米、食パン、さつま芋、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、クリームチーズ、おから、味噌、鯖	オレンジ、玉葱、長葱、ブルーベリージャム、人参、干椎茸
13・27	水	豚玉丼 南瓜のみそ煮 すまし汁 (小松菜・長葱)	牛乳 みたらし団子 りんご	米、白玉粉、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、豚肉、豆腐、味噌	南瓜、りんご、玉葱、小松菜、長葱、人参、椎茸、いんげん
14・28	木	ぶどうパン・ヨーグルト たらのアップルソース焼き ブロッコリーのサラダ 野菜スープ(キャベツ・玉葱)	牛乳 ミニハート カルテツおさかなサブ バナナ	ぶどうパン、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、たら	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、玉葱、りんご、人参、コーン缶
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	598kcal	鉄	3.4g
			たんぱく質	23.5g	カルシウム	264mg
			脂質	17.7g	ビタミンC	40mg
			塩分	2.6g	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。

離乳食献立表 1回食・2回食

2019年2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	
1・15	金	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・豆腐 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	煮込みうどん 煮鶏	うどん、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 鶏挽、だし、塩	七倍がゆ 魚の味噌煮 煮物	たら、だし、味噌 南瓜、カリフラワー、 人参、だし、醤油
2・16	土	/	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 豆腐のとろみ煮 野菜煮	豆腐、だし、醤油 人参、大根、里芋、 だし、味噌	七倍がゆ 鶏の旨煮 煮浸し	鶏挽、じゃが芋、 玉葱、だし、醤油 白菜、だし
4・18	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 煮鶏 じゃが芋のマッシュ	鶏挽、人参、玉葱、だし、醤油 じゃが芋、だし	七倍がゆ 豆腐のスープ煮 やわらか煮	豆腐、茄子、だし、味噌 さつま芋、玉葱、人参、 だし、塩
5・19	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト かぶペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 かぶつぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん 豆腐だし煮	うどん、玉葱、さつま芋、 かぶ、だし、味噌 豆腐、人参、だし、醤油	パンがゆ 煮魚 煮物	鮭、小松菜、だし 里芋、人参、だし、醤油
6・20	水	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・白身魚 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 野菜あんかけ 煮浸し	たら、人参、玉葱、だし、醤油 ほうれん草、だし	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 野菜煮	豆腐、キャベツ、だし、味噌 ブロッコリー、人参、 玉葱、だし、塩
7・21	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 小松菜つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ 鶏のとろみ煮 味噌煮	鶏挽、白菜、だし、醤油 里芋、玉葱、小松菜、 だし、味噌	煮込みうどん 煮浸し	うどん、たら、人参、 玉葱、だし、醤油 キャベツ、だし
8・22	金	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・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	パンがゆ 煮魚 じゃが芋の旨煮	鮭、だし じゃが芋、人参、玉葱、 だし、醤油	七倍がゆ トマト煮 クタクタ煮	鶏挽、トマト、だし、塩 ほうれん草、玉葱、だし
9・23	土	/	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 煮奴 大根の味噌煮	豆腐、玉葱、だし、醤油 大根、人参、だし、味噌	七倍がゆ しらすの旨煮 南瓜マッシュ	しらす、茄子、玉葱、 だし、醤油 南瓜、だし、塩
25	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 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 じゃが芋つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ そぼろ煮 煮浸し	鶏挽、じゃが芋、 玉葱、だし、味噌 キャベツ、だし、醤油	七倍がゆ 豆腐のあんかけ やわらか煮	豆腐、だし、味噌 カリフラワー、小松菜、 人参、だし、醤油
12・26	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ 魚の味噌煮 さつま芋のマッシュ	たら、人参、だし、味噌 さつま芋、玉葱、だし	パンがゆ 煮鶏 野菜煮	鶏挽、だし、塩 ブロッコリー、かぶ、 人参、だし、醤油
13・27	水	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 南瓜ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 南瓜つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 豆腐のトロトロ煮 煮物	豆腐、小松菜、 玉葱、だし、醤油 南瓜、だし、醤油	煮込みうどん クタクタ煮	うどん、人参、玉葱、 だし、醤油 鮭、キャベツ、だし、醤油
14・28	木	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト ブロッコリーペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす キャベツつぶし ブロッコリーペースト	パンがゆ・ヨーグルト しらす煮 煮物 ヨーグルト	しらす、人参、玉葱、だし ブロッコリー、だし、塩 プレーンヨーグルト	七倍がゆ 煮奴 味噌の煮浸し	豆腐、里芋、だし、醤油 白菜、人参、玉葱 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2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)	
1・15	金	煮込みうどん ミートローフ ほうれん草ソテー	うどん、人参、玉葱 豚挽、人参、玉葱、ピーマン、 卵、牛乳、パン粉、ケチャップ、ソース ほうれん草、人参、玉葱	全粥・軟飯 魚のとりみ煮 ごま和え 味噌汁	かじき カリフラワー、人参、ごま 南瓜、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、ツナ、塩、醤油 南瓜、玉葱
2・16	土	全粥・軟飯 豆腐のあんかけ 里芋の土佐煮 味噌汁	玉葱、にら 豚挽、豆腐、人参、 里芋、かつお節 大根、玉葱	全粥・軟飯 そぼろ煮 煮浸し 野菜スープ	鶏挽、玉葱 白菜、人参 じゃが芋、人参	軟飯 そぼろ煮 野菜スープ	鶏挽、玉葱 じゃが芋、人参、
4・18	月	全粥・軟飯 肉じゃが 和えもの 豆腐スープ	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 キャベツ、人参 豆腐、玉葱	全粥・軟飯 炒り卵 炒め煮 味噌汁	卵、玉葱、人参 茄子 さつま芋、人参	軟飯 炒り卵 炒め煮	卵、玉葱、人参 茄子
5・19	火	煮込みうどん さつま芋のレモン煮 かぶの和えもの	うどん、豚挽、人参、 玉葱 さつま芋、レモン汁 かぶ、人参	パンがゆ・食パン 魚のケチャップ煮 里芋のごま煮 野菜スープ	たら、ケチャップ 里芋、人参、ごま 小松菜、玉葱	食パン 魚のケチャップ煮 野菜スープ	たら、ケチャップ 小松菜、玉葱
6・20	水	全粥・軟飯 煮魚 炒り煮 味噌汁	かじき 南瓜、人参 ほうれん草、玉葱	全粥・軟飯 豆腐の炒り煮 温野菜 野菜スープ	豆腐、人参 ブロッコリー、人参 キャベツ、玉葱	ポテトフライ 野菜スープ	じゃが芋、油、塩 キャベツ、玉葱
7・21	木	全粥・軟飯 煮鶏 和えもの 味噌汁	鶏挽、玉葱 白菜、小松菜、人参 里芋、玉葱	煮込みうどん 炒めもの ヨーグルト	うどん、鮭、玉葱、大根 さつま芋、ピーマン プレーンヨーグルト	煮込みうどん ヨーグルト	うどん、鮭、玉葱、大根 プレーンヨーグルト
8・22	金	パンがゆ・食パン 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ フルーツ	バター、小麦粉、牛乳 鮭、人参、玉葱、じゃが芋、 青梗菜、人参 バナナ	全粥・軟飯 鶏のトマト煮 炒め煮 味噌汁	鶏挽、玉葱、トマト ほうれん草、バター 玉葱、にら	かわりきなこもち 味噌汁	米、片栗粉、きな粉、 砂糖、塩 玉葱、にら
9・23	土	全粥・軟飯 そぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	ピーマン 豚挽、人参、玉葱、 大根、人参 豆腐、人参	しらすがゆ おかか和え 南瓜のスープ	米、しらす、人参、玉葱 茄子、かつお節 南瓜、玉葱	しらすがゆ 南瓜のスープ	米、しらす、人参、玉葱 南瓜、玉葱
25	月	全粥・軟飯 鶏の旨煮 和えもの 味噌汁	鶏挽、人参、玉葱 キャベツ、人参、ごま じゃが芋、玉葱、にら	全粥・軟飯 千草焼き 炒めもの 洋風みそ汁	卵、ツナ、人参、玉葱 小松菜、人参 カリフラワー、人参、玉葱、牛乳	人参ケーキ 洋風みそ汁	小麦粉、卵、砂糖、油、 ベーキングパウダー、 人参、レモン汁 カリフラワー、人参、玉葱、牛乳
12・26	火	全粥・軟飯 煮魚 うの花炒り 味噌汁	かじき おから、玉葱、人参 さつま芋、玉葱	パンがゆ・食パン 野菜煮 コンソメ煮 野菜スープ	豚挽、人参、里芋、 かぶ、人参 ブロッコリー、玉葱	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、スライスチーズ ブロッコリー、玉葱
13・27	水	全粥・軟飯 豚玉煮 南瓜のみそ煮 すまし汁	豚挽、卵、人参、玉葱 南瓜 小松菜、玉葱	煮込みうどん 煮魚 フルーツ	うどん、キャベツ、 人参、玉葱 鮭 バナナ	煮込みうどん フルーツ	うどん、キャベツ、 人参、玉葱 バナナ
14・28	木	パンがゆ・食パン・ヨーグルト 魚のアップルソース煮 ブロッコリーサラダ 野菜スープ	プレーンヨーグルト たら、りんご ブロッコリー、人参 キャベツ、玉葱	全粥・軟飯 煮奴 里芋焼き 味噌汁	豆腐 里芋、ケチャップ 白菜、人参、玉葱	軟飯 煮奴 里芋焼き	豆腐 里芋、ケチャップ

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2019年2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
1・15 金	サンドイッチ	ロールパン		いちごジャム	
4・18 月	じゃこトースト	食パン、マヨネーズ	しらす干し	青のり	
5・19 火	おにぎり(ごま塩)	米			
6・20 水	ホットドッグ	ロールパン	ウインナー	キャベツ	ケチャップ
7・21 木	ポークピラフ	米	豚挽	人参、玉葱、パセリ	コンソメ、食塩
8・22 金	焼きそば	焼きそば麺、油	豚挽	人参、玉葱、キャベツ、もやし	中濃ソース
25 月	おにぎり(ゆかり)	米			
12・26 火	たらこスパゲティ	スパゲティ	たらこ	玉葱、海苔	醤油、食塩
13・27 水	スティックパン	食パン、グラニュー糖	きな粉		
14・28 木	昆布おにぎり	米		昆布佃煮	

※材料の都合により献立が変更になることがあります。