



日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ ◎バナナ組午前おやつ、○全員午後おやつ
		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	
01 土	ケチャップライス、コーンスープ(豆乳)、ポイルブロッコリー、フルーツ	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏ひき肉、◎牛乳	クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
03 月	御飯、みそ汁(キャベツ・コーン)、鮭と切干大根のあんかけ、小松菜のごまあえ(にんじん)、みかん缶	○さつまいも、七分つき米、○油、○砂糖、片栗粉、ごま、油、○ごま、砂糖	○牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	みかん缶、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、◎みかん缶、切り干しだいこん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、◎大学芋(ごま)
04 火	いちご保育園のソーキそば にんじんしりしり パイン缶 	干しうどん、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、黒砂糖、○黒砂糖、ごま油 	○牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、かまぼこ、さけ、◎牛乳	にんじん、パイン缶、葉ねぎ 	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○サターアングター
05 水	御飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、あじのマリネ、焼きかぼちゃ、なし	七分つき米、◎米粉、N.A.油、○砂糖、○油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、あじ、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	なし、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン
06 木	ロールパン、コーンスープ(だいこん)、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーのマヨネーズあえ、パイン缶	ロールパン、○米、マヨネーズ、片栗粉、油	○牛乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、◎牛乳	パイン缶、クリームコーン缶、だいこん、ブロッコリー、コーン缶、マーマレード、にんじん、○こんぶ佃煮	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○昆布おにぎり
07 金	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、たらひの磯辺焼き、切干し大根の煮物、りんご	七分つき米、米粉、油、片栗粉、砂糖、○ジャムパン	○牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、干ししいたけ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ジャムパン
08 土	焼きそば、わかめスープ、ゆでブロッコリー、りんご	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、◎牛乳	キャベツ、りんご、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんじん、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
10 月	御飯、みそ汁(もやし・あげ)、さけの酒蒸し、かぼちゃの甘煮	七分つき米、油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、もやし、えのきたけ、にんじん、◎みかん缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○せんべい
12 水	焼きそば、わかめスープ(コーン)、ゆで野菜(ブロッコリー)、ヨーグルト	焼きそばめん、○砂糖、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、○無塩バター、○凍り豆腐、◎牛乳	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○小町麴ラスク
13 木	御飯、みそ汁(なす・あげ)、さわらのごま焼き、かぼちゃのマリネ	七分つき米、○米粉、○砂糖、○油、ごま、油、砂糖	○牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、きゅうり、なす	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン(オレンジジュース)
14 金	御飯、トマトスープ(じゃがいも)、マーボー豆腐(たまねぎ)、きゅうりのピクルス、パイン缶	七分つき米、○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖、○油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、○コーン缶、トマト、にんじん、赤ピーマン、えのきたけ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○焼きもちこしおにぎり
15 土	牛乳、カレーライス、コーンスープ(玉ねぎ)、ポイルブロッコリー、果物	米、じゃがいも、油	牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
17 月	ドライカレー、オニオンスープ(コンソメ)、ポテトサラダ(りんご)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○砂糖、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○カルピス、○ゼラチン、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、○いちご、りんご、マッシュルーム、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○せんべい、○カルピスゼリー



日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ ◎バナナ組午前おやつ、○全員午後おやつ
		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	
18 火	御飯、すまし汁（だいこん・えのき）、厚揚げと豚肉のみそ煮、おくらとキャベツの和え物、バナナ	○さつまいも、七分つき米、さといも（冷凍）、○油、○砂糖、砂糖、はるさめ、○ごま	○牛乳、生揚げ、豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、オクラ、えのきだけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○大学芋（ごま）
19 水	御飯、みそ汁（キャベツ・あげ）、あじのマリネ、焼きかぼちゃ、なし	七分つき米、○米粉、油、○砂糖、○油、片栗粉、砂糖	○牛乳、あじ、○豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	なし、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン
20 木	ロールパン、コーンスープ（だいこん）、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーのマヨネーズあえ、パイン缶	ロールパン、○米、マヨネーズ、片栗粉、油	○牛乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、◎牛乳	パイン缶、クリームコーン缶、だいこん、ブロッコリー、コーン缶、マーマレード、にんじん、○こんぶ佃煮	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○昆布おにぎり
21 金	御飯、みそ汁（キャベツ・コーン）、鮭と切干大根のあんかけ、小松菜のごまあえ（にんじん）、みかん缶	七分つき米、○フランスパン、片栗粉、ごま、油、砂糖	○牛乳、さけ、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	みかん缶、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○いちごジャム、コーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
22 土	ハヤシライス、コンソメスープ、ポイルブロッコリー、フルーツ	七分つき米、じゃがいも、押麦、油	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、豚肉（肩ロース）、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル（冷凍）、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
24 月	御飯、みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）、たらこの磯辺焼き、切干し大根の煮物、りんご	七分つき米、○ゆであとん、米粉、油、片栗粉、砂糖、○ごま油	○牛乳、たら、○豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、○キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、○にんじん、◎みかん缶、干ししいたけ、あおなづき（冷凍）	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○スチコン焼きうどん
25 火	ゆかり御飯（ごま）、みそ汁（かぼちゃ・あげ）、肉団子ととうがんの煮物	七分つき米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○砂糖、ごま	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○生クリーム、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	とうがん、たまねぎ、かぼちゃ、○もも缶、にんじん、ねぎ、いんげん、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○お楽しみケーキ
26 水	御飯、みそ汁（もやし・あげ）、さけの酒蒸し、かぼちゃの甘煮	七分つき米、油、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、もやし、えのきだけ、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○あんぱん
27 木	御飯、トマトスープ（じゃがいも）、マーボー豆腐（たまねぎ）、きゅうりのピクルス、パイン缶	七分つき米、○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖、○油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、○コーン缶、トマト、にんじん、赤ピーマン、えのきだけ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○焼きもちこしおにぎり
28 金	御飯、みそ汁（なす・あげ）、さわらのごま焼き、かぼちゃのマリネ	七分つき米、○米粉、○砂糖、○油、ごま、油、砂糖	○牛乳、さわら、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、きゅうり、なす	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン（オレンジジュース）
29 土	ジャージャー麺、わかめスープ（コーン）、ゆでブロッコリー、果物	ゆで中華めん、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	りんご、もやし、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、コーン缶、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
31 月	ドライカレー、オニオンスープ（コンソメ）、ポテトサラダ（りんご）	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○砂糖、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○カルピス、○ゼラチン、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、○いちご、りんご、マッシュルーム、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○せんべい、○カルピスゼリー

平均栄養所要量/達成率

3～5歳児：エネルギー540^{kcal}/94% タンパク質21.2g/92% 脂質16.3g/95%
カルシウム266mg/103% 鉄分2.1mg/91% ビタミンC36mg/200%
食物繊維4.8g/133% 塩分1.8g/113%

1～2歳児：エネルギー433^{kcal}/93% タンパク質17.6g/95% 脂質14.3g/103%
カルシウム265mg/124% 鉄分1.6mg/80% ビタミンC27/150% 食物繊維35/106%
塩分1.4g/100%

エネルギー：活動のための基本の力、タンパク質：体の成長に必要、脂質：エネルギー源、細胞の材料
カルシウム：骨や歯の成長、鉄分：血液をつくる、ビタミンC：免疫や鉄の吸収を助ける
食物繊維：お腹の調子を整える、塩分：摂りすぎに注意したい項目

※いちご保育園で設定した給与栄養目標量に対してどれくらい摂れているかを%で示しています



いちごキッチン



夏野菜のパワーを味方にしよう

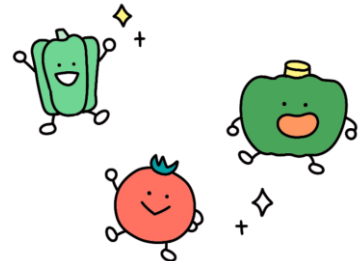


★体の内側から守る！ビタミンと色の力

野菜の鮮やかな色は、過酷な太陽の光から身を守るために蓄えられた成分です。

・ビタミンA・C・Eが勢ぞろい

ピーマン、カボチャ、トマトなどの夏野菜は、免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。



・赤いパワー「リコピン」

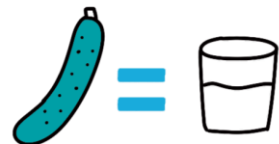
トマトのリコピンは強い抗酸化作用を持ち、体の細胞を酸化ストレスから守る働きが期待されています。

・緑のパワー「クロロフィル&ビタミンC」

ピーマンや小松菜の鮮やかな緑色はクロロフィルによるものです。これらの野菜には豊富なビタミンCも含まれており、鉄分の吸収を助けるため、貧血予防に役立ちます。

・水分補給も野菜から

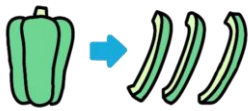
キュウリやなすは約90%以上が水分で、カリウムも含んでいるため、体にこもった熱を逃がす「食べる打ち水」のような役割をします。



★調理の工夫：野菜の個性を活かす下ごしらえ

苦手克服！子どもが野菜を嫌う三大原因「にがい」「かたい」「皮がのこる」を解消しましょう。

切り方ひとつでおいしさアップ！

ピーマン（縦切り）	たまねぎ（横切り）	にんじん（半月切り・いちょう切り）
		
繊維に沿って切ると苦味が出にくい	繊維を断つと柔らかくなる	繊維が短くなるため、加熱したときに火が通りやすく、お口の中でホロリと崩れる柔らかさになる。

・なすは「油」でコーティング

スポンジのようななすは、先に油を絡めることで、なすの食感がジューシーになり、べちゃっとせず食べやすくなります。



・トマトは皮むきして食べやすく

皮が苦手な子には、お尻に十字の切り込みを入れて熱湯にくぐらせる「湯むき」を。なめらかな食感で「ペー」と出すのを防げます。



・いんげんは「新鮮なうち」に調理

いんげんは、表面が固くなりやすいので、購入したら即食べるのがおすすめ。さらに2cmぐらいの長さに切ってやわらかくゆでると、食べやすくなります。

