表

大垣市役所・こども未来部保育課 こども園(保育園部)・保育園 浅草ひかりにこにこ園

								<b>  支早のかりにこにこ園</b>
日付	献立	エネルギー たんぱく質		材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)			午削おやつ	午後おやつ
HIN		脂質/塩分	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	(3歳未満児のみ)	十仮ねべづ
火 14	チャーハン(卵なし) 中華スープ(豆腐・たまねぎ) もやしと人参のナムル ぶどうゼリー	2.200	米、サラダ油 ごま油、ごま ◎マンナビスケット ○おこめリング	◎○牛乳 木綿豆腐、焼き豚	もやし、たまねぎ、 にんじん、ねぎ コーン缶、カットわかめ ぶどうゼリー、 ○気になる野菜果汁(りんご)	しょうゆ 中華だしの素 食塩	牛乳マンナビスケット	1日:牛乳 14日:気になる野菜果汁 おこめリング
水 15	わかめごはん 具だくさん汁 (小松菜) 鶏肉の竜田揚げ ヤクルト	500.160 20.170 11.710 1.790	米、調合油 片栗粉 ⊚白い風船 ○お米deメープルマフィン	<ul><li>◎○牛乳</li><li>鶏もも肉</li><li>ヤクルト</li></ul>	にんじん、たまねぎ こまつな、えのきたけ、 しょうが 混ぜ込みわかめ	しょうゆ こんぶだし 本みりん 食塩	牛乳 白い風船	牛乳 お米deメープルマフィン
木	【3日:五目御飯、豆乳プリン】 【16日:たけのこご飯、青りんごゼリー】 味噌汁(大根・ねぎ) マカロニのサラダ	655.570 25.100 21.810 3.090	米、マカロニ、豆乳プリン ノンエッグマヨネーズ ◎元気あまからせん、 ○ミレービスケット、 ○こつぶポテコ	<ul><li>◎○牛乳、鶏もも肉</li><li>ツナ水煮、赤みそ</li><li>油揚げ</li></ul>	にんじん、きゅうり、 だいこん、ごぼう コーン缶、ねぎ、さやえんどう 【9日:しらたき、干ししいたけ】 【23日:たけのこ】、青りんごゼリー	しょうゆ こんぶだし 本みりん 食塩	牛乳 あまからせん	牛乳 3日:ミレービスケット 16日:こつぶポテコ
金	ごはん すまし汁(豆腐・わかめ) キャベツと豚肉の味噌炒め アシドミルク	520.000 16.800 15.400 1.100	米、砂糖 サラダ油 ◎ハイハイン(野菜) ○お米deりんごタルト	◎○牛乳、木綿豆腐 豚肉(肩ロース)、赤みそ アシドミルク	キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ こんぶだし 食塩	牛乳 ハイハイン(野菜)	牛乳 お米deりんごタルト
月 18	チキンライス コンソメスープ キャベツのサラダ いちご	494.000 17.500 13.100 1.200	米、サラダ油 砂糖 ◎アンパンマンおこめボール ○サクッとあられ	◎○牛乳 鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、ピーマン いちご、にんじん きゅうり、しめじ、コーン缶	ケチャップ、 らっきょう酢 ウスターソース コンソメ、食塩	牛乳おこめボール	牛乳 あられ
95	カレーライス キャベツのツナサラダ バナナ1/2	611.800 21.790 21.630 1.460	米、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ◎アンパンマンふんわりコーン、 ○たべっこどうぶつ	○牛乳、 豚肉(もも・赤肉) ツナ水煮、 大豆(ゆで)	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、グリンピース(冷凍)	カレールウ 食塩	牛乳 ふんわりコーン	牛乳 たべっこどうぶつ
水 24	ゆかりごはん 味噌汁(はくさい・油揚げ) 肉じゃが やさいゼリー	503.000 16.800 7.300 2.000	米、じゃがいも 砂糖、サラダ油 ◎ハイハイン、○こつぶポテコ、 ○とうもろこしあられ	◎○牛乳、豚肉(もも) ミックス味噌、油揚げ	はくさい、たまねぎ、しらたき にんじん、ねぎ えのきたけ、さやえんどう やさいゼリー、○りんご果汁	しょうゆ、 本みりん こんぶだし 食塩	牛乳 ハイハイン	9日:りんご果汁・ とうもろこしあられ 24日:牛乳・ こつぶポテコ
木 25	豚井 わかめスープ 小松菜のごま和え(ツナ) コアコア	616.160 22.580 23.300 2.730	米、砂糖 ごま、サラダ油 ◎カルシウムせん ○ぽたぽた焼き	◎○牛乳、 豚肉(肩ロース) ツナ水煮、なると コアコアヨーグルト	たまねぎ、こまつな、にんじん ねぎ、えのきたけ カットわかめ、しょうが	しょうゆ 本みりん 食塩	牛乳 カルシウム せんべい	牛乳 ぽたぽた焼き
金 23	ごはん すまし汁(白玉麩) ソースカツ 茹で野菜、ストロベリーフレッシュ		米、パン粉 調合油、小麦粉 ◎マンナウエファー ○こんぶあられ	◎牛乳 豚肉(ヒレ)、卵	キャベツ、にんじん えのきたけ、○ぶどう果汁 ストロベリーフレッシュ、 ○気になる野菜果汁(白ぶどう)	ウスターソース、 ケチャップ、食塩、 しょうゆ、 らっきょう酢 こんぶだし	牛乳 ウエハース	11日:ぶどう果汁 23日:気になる野菜果汁 こんぶあられ
木	ロールパン 焼きそば チンゲンサイのスープ アシドミルク	507.000 21.500 16.500 2.200	焼きそばめん、ロールパン サラダ油、ごま油 ◎ハイハイン(野菜) ○お米deりんごタルト	<ul><li>◎○牛乳</li><li>豚肉(もも・皮下脂肪なし)</li><li>なると、かつお節</li><li>アシドミルク</li></ul>	キャベツ、にんじん チンゲンサイ、もやし たまねぎ、しいたけ	ウスターソース 焼きそばソース 中華だしの素 食塩、こしょう	牛乳 ハイハイン(野菜)	牛乳 お米deりんごタルト
火	食パン(いちごジャム&マーガリン) ポークビーンズ 花畑サラダ 豆乳プリン	27.010 1.990	食パン、じゃがいも マーガリン、豆乳プリン ノンエッグマヨネーズ ◎卵ボーロ、○ミレービスケット	◎○牛乳、 豚肉(もも)、大豆(ゆで) 無添加ハム、	にんじん、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、 コーン缶、いちごジャム	ケチャップ、 らっきょう酢 しょうゆ、食塩 コンソメ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ミレービスケット
月	ごはん 豚汁 ひじきと大豆の炒め煮 ミニデザート(青りんご)	28.800 31.800	米、さといも、ざらめ糖(中ざら)、 サラダ油◎クッピーラムネ、 【誕生会デザート】 赤組○お米deスティックケーキ、 2~5歳児○いちごのケーキ	<ul><li>○○牛乳、木綿豆腐、 豚肉(もも)</li><li>大豆(ゆで)、鶏もも肉 ミックス味噌、油揚げ</li></ul>	にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ、ひじき 青りんごゼリー	しょうゆ こんぶだし	牛乳 クッピーラムネ	牛乳 誕生会デザート
水	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ1/6		米、 砂糖 ◎アンパンマンソフトせん ○こつぶじゃがあられ	◎牛乳 豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、オレンジ まいたけ、きゅうり にんじん、コーン缶 〇りんご果汁	ハヤシルウ らっきょう酢 食塩	牛乳 ソフトせん	りんご果汁 こつぶじゃがあられ

★土曜日★

- スナックパン、中華そば、おさかなソーセージ、りんごゼリ・
- デニッシュブレッド、塩昆布パスタ、ソーセージ、ヨーグルト
- 中華丼、おさかなソーセージ、ぶどうゼリー

- \*変更することもあります。
- \*誕生会(28日)は、デザートでお祝いします。

# 給食だより



# 給食レシビ

#### チンゲンサイのスープ 17⊟

- チンゲンサイは食べやすい大きさ、 にんじん、玉ねぎ、なるとはうす 切りにする。
- 鍋に水を沸かし、にんじん、玉ね ぎを柔らかくなるまで煮る。
- チンゲンサイを加え、中華だしを
- 加えサッと煮る。 塩で味を調える。

### 4人分目安

・チンゲンサイ 40g 40g ・にんじん 玉ねぎ 40g 20g なると 中華だし 小1 • 塩 小1/2 ごま油 小1/2 • 水 600 c c

# 

### 子どもたちの健康を支える「給食」

乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園で は健康的な食事を「安全」に「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

## ★給食の栄養

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この 「基準」に合わせて献立を作成しています。

作る側

・体を動かす基となるごはんなど(炭水化物) ・体を作る肉、魚、卵、大豆製品など(たんぱく質) ・体の調子を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル)



•砂糖



## ★安全に配慮した給食

# 1 食中毒予防

子どもたちに安全な給食を提供するた めに、国のガイドラインに沿った衛生管 理を行っています。各工程で、決められ た内容を実施し、記録しながら作業を行 うことで安全性を高めています。





調理室での衛生管理 調理時の加熱の徹底(殺

### 2 誤嚥予防

食べ物による誤嚥や窒息の原因は、食 べ物の形状だけでなく、子どもの「食べ 方」や「行動」が原因となることがあり ます。園では、食べ物の硬さや大きさに 注意するとともに、安全に食べられるよ うに丁寧に食事支援を行っています。







献立からのメッセージ

さやえんどう

えんどうの若いもので、さ やごと食べられるものがさや えんどうです。さやが小さい ものをきぬさやといいます。

たけのこ

煮物やごはん、すまし汁にし てもおいしい食材で、食物繊維 が豊富です。あくが強いので、 あくぬきが必要です。園ではた けのこご飯にして味わいます。

