

平成30年度



給食予定献立表



米崎保育園
3歳未満児



今月の予定平均栄養量

エネルギー：542kcal
たんぱく質：19.7g
脂 肪：18.4g



大豆ってすごい！！

2月3日は節分です。「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、鬼を追い払い、福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆は『畑の肉』といわれています。体に必要なタンパク質や脂肪をたくさん含む栄養価が高い食材です。大豆の効果・効能・・・体を温める、脳の活性化、糖の燃焼（ダイエット効果）、骨粗鬆症予防、成長の促進、繊維質が多い（整腸作用・便秘予防）など。

	1日(金)	2日(土)
おやつ	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
主 食 副 食	ごはん 大豆入りハンバーグ 人参グラッセ マッシュポテト はんぺんスープ・ミニトマト	ごはん 挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し 豆腐の味噌汁 みかん
おやつ	カルピスゼリー・せんべい	

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
おやつ	豆乳・ビスケット	飲むヨーグルト・せんべい	バナナ	牛乳・せんべい	りんごジュース・せんべい	【手作り弁当の日】
主 食 副 食	ごはん がんもの含め煮 めかぶの和え物 なめこ汁 りんご	ごはん 魚のステーキ ひじきのごま和え ラーメン入りかきたま汁 バナナ	卵ごはん 鶏真薯 オーロラサラダ せんべい汁 ミニトマト	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 春雨酢の物 油揚げの味噌汁 みかん	ごはん ベーコンエッグ じゃが芋サラダ すいとん汁 スウィーティー	
おやつ	きなこもち・牛乳	ホットケーキ・牛乳	すりおろしりんごゼリー・サブレ	小倉蒸しパン・牛乳	ツナサンド・牛乳	

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
おやつ	建国記念の日 	牛乳・せんべい	ヨーグルト	ヤクルト・せんべい	豆乳・せんべい	牛乳・せんべい
主 食 副 食		ごはん ピーマンの肉詰め煮 コーンとポテトのサラダ 卵スープ キウイフルーツ	ごはん 豚肉の野菜巻き 大根サラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁 オレンジ	【お誕生会】 カレーうどん 鶏のから揚げ ブロッコリーのごま酢和え いちご	しらすごはん ツナとチーズの卵焼き もやしとピーマンの中華和え 肉団子スープ りんご	ごはん 厚揚げの甘辛煮 小松菜のごま和え キャベツの味噌汁 バナナ
おやつ		しょうゆだんご・牛乳	さつま芋かりんとう・牛乳	シュークリーム・牛乳	フルーツサンド・牛乳	

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
おやつ	牛乳・ビスケット	りんごジュース・せんべい	牛乳・サブレ	バナナ	豆乳・せんべい	牛乳・せんべい
主 食 副 食	ごはん パイとハムのステーキ 親子サラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 オレンジ	ごはん 五目大豆 深山和え 玉ねぎと若布の味噌汁 キウイフルーツ	ごはん 魚のホイル焼き マカロニサラダ ワントンスープ バナナ	ごはん エビカツ りんごサラダ 若布スープ ミニトマト	ごはん 親子煮 青菜和え 南瓜といんげんの味噌汁 りんご	ごはん 鶏肉のソテー コーンサラダ 若布スープ バナナ
おやつ	人参ゼリー・せんべい	ブルーベリーケーキ・牛乳	アメリカンドック・牛乳	ココアケーキ・牛乳	さつま芋入りおもち・牛乳	

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)
おやつ	飲むヨーグルト・せんべい	バナナ	豆乳・ビスケット	牛乳・せんべい
主 食 副 食	ごはん 豆腐とホタテの炒め物 さつま芋サラダ かきたま汁 キウイフルーツ	ごはん 酢豚 キャベツの甘酢和え コンソメスープ ミニトマト	ひじきごはん 焼きししゃも 昆布の煮付 豚汁 りんご	ごはん あぶたま 胡瓜と春雨の和え物 きのこのスープ バナナ
おやつ	もちもちポンデドーナツ・牛乳	パンナコッタ・せんべい	石垣もち・牛乳	南瓜のスコーン・牛乳

よく噛む習慣を身につけましょう

最近、あまり噛まなくてもいい食べ物が増え『噛めない子』『噛まない子』が増えています。食べ物を噛んで飲み込むことは生まれつき持っている能力ではなく、離乳期・乳幼児期に学習して身につきます。最初のうちは柔らかくて食べやすいことも大切なのですが、成長の過程で全ての食べ物が柔らかいだけではなく、食材や硬さ・大きさなどを工夫して食事に適度に噛み応えがあるものを組み合わせてみましょう。自然と噛む回数も増えてきます。

