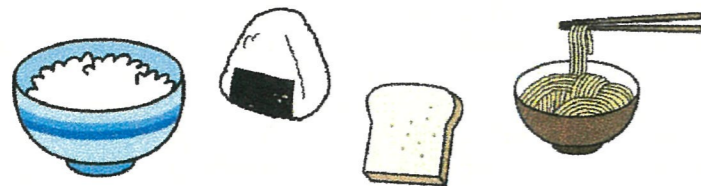


6月 食育だより

給食の中で必要な栄養量を決めるために3歳以上児のごはん量を計測しました。不思議なことにはじ組が平均的に一番多く、そら組、ほし組と年齢があがるにつれて量が減ってきます。食べられる量やおかずの内容によって持参するごはんの量は調整されているのかな、と思います。

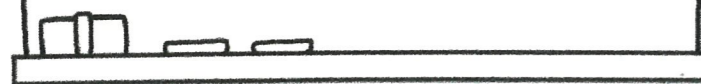
摂るべきエネルギー量の約半分は炭水化物(ごはんや麺、パンなど)で摂ることが目標とされています。3歳~5歳で摂ってほしいとされているごはんの量は**1食で100g程度**とされています。(小学校、中学校とあがっていくと割合として量が増えます)



体の発育にはもちろんですが「脳」の発育に大きな影響を与える栄養としてもっとも重要なものが炭水化物(ブドウ糖)です。

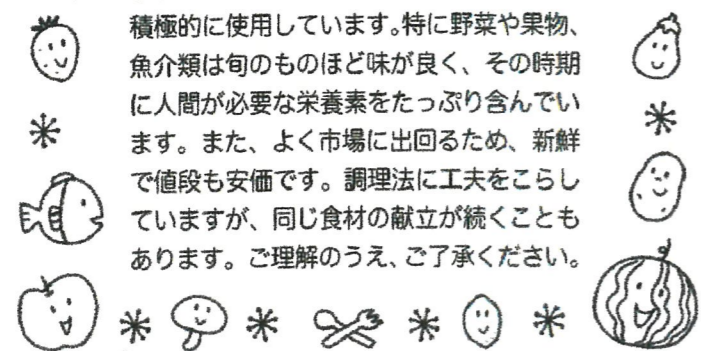
一日に必要な栄養量の目安

3~5歳児は一日1275kcal、1~2歳児で925kcal(ともに男女平均)必要とされています(日本人の食事摂取基準2015より)。保育園では、昼食+おやつで3~5歳児は一日のうちの40%を、1~2歳児は50%を摂取することが目安とされています。保育園の給食だけでは一日に必要な分を摂取できません。家庭で朝食や夕食をしっかり食べましょう。



旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび	
<p>☺ おしほりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしほりに替えてください。</p> <p>☺ 献立内にある(★)(※)印に応じて箸やスプーン、ごはんの有無を確認してください。</p> <p>(★)・・・カレーや丼の日なのでごはん、箸、スプーンが必要です。</p> <p>(※)・・・主食提供されるのでごはんはいりません。</p> <p>☺ 物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>			<p>1</p> <p>サーモンの味噌マヨ焼き ほうれん草のソテー マカロニツナサラダ くだもの すまし汁 牛乳</p>	<p>2</p> <p>あん 温そうめん(※) カニカマてんぷら しお 塩ゆでスナップえんどう くだもの 牛乳</p>	<p>3</p> <p>ポテトグラタン ひじきそぼろ煮 アスパラおかか和え くだもの スープ 牛乳</p>	<p>ベルギーワッフル</p> <p>スイートポテト</p> <p>すりおろしりんごゼリー</p>
<p>5</p> <p>ポークカレー(★) カラフルオムレツ 大根サラダ くだもの 牛乳</p>	<p>6</p> <p>フィッシュフライ ゆで野菜 じゃがいもそぼろ炒め くだもの スープ 牛乳</p>	<p>7</p> <p>ひじきハンバーグ れんこんの金平 ゆで野菜 トマト くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>8</p> <p>豚きのこうどん(※) かぼちゃのてんぷら しお 塩ゆでスナップえんどう くだもの 牛乳</p>	<p>9</p> <p>さばのつけ焼き ちくぜん煮 ほうれん草なめたけ和え くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>10</p> <p>食器洗浄機搬入作業のため 給食はありません</p> <p>お弁当の日</p> <p>おかず入りのお弁当をお願いします</p>	
ラフランスゼリー	チーズスティックパイ	ミニエクレア	かたぬ 型抜きチーズ・ヤクルト	プリン		
<p>12</p> <p>カジキの洋風あんかけ きりぼしだいこん 切干大根煮 ゆで野菜 くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>13</p> <p>キャベツと豚肉の味噌ラーメン(※) ちくわのマヨチーズ焼き アスパラのごま和え くだもの 牛乳</p>	<p>14</p> <p>とりにく 鶏肉トマトオニオン煮 に ブロッコリーおかかマヨ和え しょうゆ バター醤油こふき芋 くだもの スープ 牛乳</p>	<p>15</p> <p>いわしのうめ煮 こんぶ 昆布とツナの金平 しお 塩ゆでスナップえんどう くだもの すまし汁 牛乳</p>	<p>16</p> <p>カツの卵とじ たまご カリフラワーのサラダ あまに かぼちゃの甘煮 くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>17</p> <p>あかうお 赤魚の甘味噌焼き あまみそや ビーフソテー しお キャベツの塩昆布和え くだもの すまし汁 牛乳</p>	
ラスク・スポロン	フライドポテト	ホットケーキ	リングドーナツ	はくとう 白桃ジュレ	シュークリーム	
<p>19</p> <p>マーボー豆腐 とうふ 焼きぎょうざ ほっかい 北海サラダ くだもの スープ 牛乳</p>	<p>20</p> <p>セルフ豚丼(★) ふたどん かんぱちのカツ もやしのカレーサラダ くだもの すまし汁 牛乳</p>	<p>21</p> <p>さけ 鮭の寒こうじつけ焼き かん にんじんしりしり や ブロッコリーサラダ くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>22</p> <p>つめ 冷たいきつねうどん(※) いそべあ ささみの磯部揚げ やさい ゆで野菜 くだもの 牛乳</p>	<p>23</p> <p>あます カレーの甘酢あんかけ あまからた 牛肉とごぼうの甘辛炒め あ ほうれん草ごま和え くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>24</p> <p>トンテキ な サラダ菜 あ れんこんとツナの金平 きんぴら 人参サラダ くだもの すまし汁 牛乳</p>	
フレンチトースト	ゆうばり 夕張メロンゼリー	や ミニ焼きおにぎり	バナナチップ・ミラフル	カステラサンド	ヨーグルト	
<p>26</p> <p>み さば味噌豆乳煮 み ウインナーケチャップソテー あ アスパラおかか和え くだもの スープ 牛乳</p>	<p>27</p> <p>この お好み焼き風たまご焼き や ミニ春巻き はるま ほうれん草のり和え あ くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>28</p> <p>シーフードカレー(★) チーズウインナー コーン入り野菜サラダ くだもの 牛乳</p>	<p>29</p> <p>あかうお 赤魚揚げ煮 に ゆで卵とハムのポテトサラダ たまご たけ 竹の子バターソテー くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>30</p> <p>ミートソーススパゲティ(※) とりてばなみそ 鶏手羽中味噌焼き しお 塩ゆでスナップえんどう くだもの スープ 牛乳</p>	<p>たべたらはみがきしよう!</p>	
ジャムパンサンド	せんべい・ヤクルト	あお 青りんごゼリー	いちごスティックケーキ	カルピスゼリー		