

平成30年  
※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくする				あか もずく 豚ひき肉 わかめ	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくする
2月	豚肉のあんかけ丼 くずきりの甘酢あえ スライストマト みそ汁 ネーブル	ロッククッキー ミルク	豚肉 わかめ 竹小町 油揚げ	精白米 カルライナス くずきり	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり トマト へちま	17日	もずくどんぶり かみかみごぼろ トマトサラダ 大根汁 ネーブル	人参ケーキ ミルク	もずく 豚ひき肉 わかめ	精白米 カルライナス	赤ピーマン Hコーン缶 ごぼろ トマト レタス きゅうり
3日	Feごはん 魚の照り焼き パンキンサラダ ゴーヤの揚げ煮 バナナ とうがん汁	かるかん ミルク	赤魚 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋 上新粉 長芋	にがうり かぼちゃ とうがん バナナ	18日	Feあわごはん 豚肉しょうが焼き ゴーヤチャンプルー みそ汁 ヨーグルトサラダ	もずく入りヒラヤーチー ミルク	豚薄切り肉 豆腐 卵 わかめ ハム もずく	精白米 カルライナス あわ	赤ピーマン 玉ねぎ にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ
4日	雑穀ごはん 肉みそ豆腐 パクチョイ炒め ネーブル 芋とひじきのサラダ みそ汁	フランスパン (ジャム) ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 干ひじき わかめ Pヨーグルト	精白米 雑穀 さつま芋 ▲麩	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル	19日	<b>おべんとう会</b>	みそおにぎり ミルク 食育の日			
5日	人参ごはん 鶏ささみの甘酢あんかけ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	くずもち ミルク	ツナ缶 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 マカロニ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 人参 パイン缶 りんご きゅうり	20日	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリー スイカ きゅうりの甘酢あえ みそ汁	蒸し芋 ミルク	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 しらす干し わかめ 油揚げ	精白米 あわ さつま芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ パイン
6日	七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ 温サラダ そうめん汁 スイカ	お星様クッキー 天の川ゼリー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー	21日	<b>いちごえっこまつり</b>				
7日	ごはん 炒り豆腐 スティックきゅうり 豚汁 ネーブル	ふかし芋 ミルク たなばた	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 豚肉	精白米	干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん きゅうり とうがん 干しいたけ	23日	へちまどんぶり ポテトサラダ もずくスープ スイカ	きなこクッキー ミルク	鶏ひき肉 もずく 豆腐	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま ニラ 人参 きゅうり
9日	Feあわごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ネーブル ブロッコリー みそ汁	焼き菓子(サブレ風) ミルク	豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 春雨 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー	24日	あわごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼろ みそ汁 ネーブル	ココア蒸しパン ミルク	豚レバー 竹小町 豆腐	精白米 あわ	ごぼろ 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ 大根 ネーブル
10日	Feあわごはん ししゃもの天ぷら とうがんのそぼろ煮 スイカ トマトサラダ すまし汁	ミニキャロットサンド ミルク	ししゃも 卵 豚ひき肉 わかめ ツナ缶	精白米 カルライナス あわ	とうがん GP トマト レタス きゅうり たけのこ しめじ	25日	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	オートミールスナック ミルク	鶏もも肉 わかめ 精ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム Hコーン缶 GP きゅうり たけのこ
11日	ロールパン 魚のコンフライ ブロッコリー マカロニサラダ パンブキンスープ ネーブル	しらすおにぎり チーズ ほうじ茶 食育の日	白身魚 ベーコン しらす干し スティック チーズ	ロールパン コーンフレーク マカロニ 精白米	パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ	26日	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のゴマあえ 中華スープ ネーブル	いちごマフィン ミルク	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ 小松菜 チンゲン菜
12日	夏野菜カレー ヨーグルトサラダ カリカリきゅうり コーンスープ	ちんびん ミルク	豚肉 Pヨーグルト	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム へちま なす ピーマン バナナ	27日	Feあわごはん 野菜たっぷりさつま揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ネーブル スティックきゅうり みそ汁	パースデー ケーキ ミルク	白身魚 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ	人参 玉ねぎ ごぼろ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ
13日	冷やし中華 豆腐のかき揚げ 温サラダ ネーブル	わかめおにぎり ミルク	ハム 豆腐 竹小町 油揚げ 鮭フレーク	中華めん 精白米 カルライナス	きゅうり 人参 干しいたけ Hコーン缶 トマト ブロッコリー ネーブル	28日	炊き込みごはん ポイルウィンナー 温サラダ ゆし豆腐 ネーブル	ぼたぼた焼き バナナ ミルク	鶏もも肉 油揚げ ウィンナー ゆし豆腐 あおさ	精白米	人参 Hコーン缶 トマト ブロッコリー ネーブル
14日	ごはん のり佃煮 ポイルウィンナー ネーブル 人参シリシリー ゆし豆腐	タンナファクルー ネーブル ミルク	ウィンナー 竹小町 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米	人参 ブロッコリー もやし ネーブル ネギ	30日	Feあわごはん 鮭のポテト焼き ひじきの五目煮 ネーブル ブロッコリー もずくスープ	ヨーグルト入り クイックパン カルビス	鮭 干ひじき 竹小町 油揚げ もずく Pヨーグルト	精白米 カルライナス あわ マッシュポテト	Gコーン缶 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー たけのこ ネーブル
31日	三色ごはん 切干大根のゴマ酢あえ ヨーグルトサラダ みそ汁		ひき肉 鶏ささみ わかめ Pヨーグルト	精白米	人参 小松菜 きゅうり ごぼろ へちま バナナ りんご	31日		ゴマ風味焼き菓子 ミルク			

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。  
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。  
★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

早寝・早起き・朝ごはん ... できていますか?

★朝ごはんの大切さ

幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素量が大人に比べて2~3倍多く必要です。しかし、子どもの胃の大きさは大人よりも小さく、咀嚼・嚥下機能・消化する力も未熟なため、一度にたくさんの量を食べることができません。子どもにとっては、1回の食事がとても大切です。また、朝ごはんをしっかりよく噛んで食べることで、胃や腸が動き出し、排便習慣につながります。

<朝ごはんを食べるポイント>

1. 毎日決まった時間に食べる  
お腹がすくリズムをつくるためには毎日同じ時間に食べることが効果的です。
2. 誰かと一緒に食べる  
人と一緒に食べることで食欲がわきます。



<朝ごはんを食べたいのは?>

1. お米  
お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温をあげる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。
2. 豆腐や納豆、卵、魚  
たんぱく質を多く含む食品は、子どもの体の成長には欠かせない食品です。
3. 野菜や果物  
野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。



★早起きの大切さ

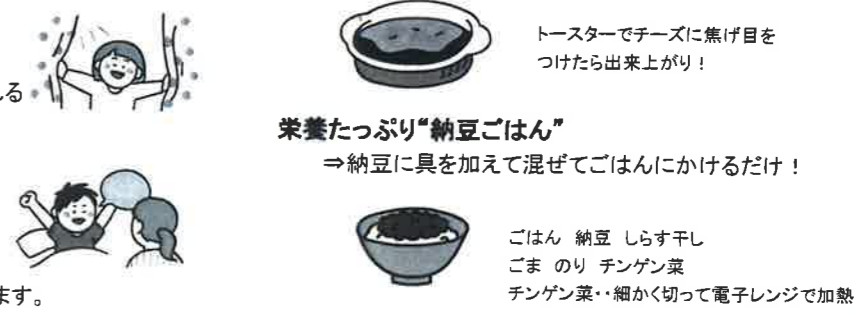
早く起きることで脳がしっかり覚醒し、登園後に元気に楽しく活動することができます。

★おすすめ朝ごはん

前日の残ったカレーで“カレードリア”  
⇒ごはんにかレーをかけてチーズをのせましょう。

<早く起きるためのポイント>

1. 朝の光を浴びる  
光を感じると脳と体を覚醒させてくれるセロトニンの分泌が高まります。
2. 元氣よくあいさつする  
目をみて「おはよう」とコミュニケーションをとることで気持ちが安定し、よい目覚めになります。



栄養たっぷり“納豆ごはん”

⇒納豆に具を加えて混ぜてごはんにかけるだけ!  
ごはん 納豆 しらす干し  
ごま のり チンゲン菜  
チンゲン菜・細かく切って電子レンジで加熱