



1月給食献立表



2018年

致遠保育園

日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ		日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ													
					未満児	以上児						未満児	以上児												
4	木	白ごはん	(ごはん) 卵とじ丼 ごまごま 清し汁・フルーツヨーグルト	たまご 豚肉 たまねぎ	スペシャル いちご	スペシャル いちご	19	金	白ごはん	(ごはん) いかメンチ ごぼうサラダ みそ汁・ミニゼリー	いか下足だき きゃべつ ごぼうサラダ	★豆乳フレンチ トースト	★豆乳フレンチ トースト												
5	金	白ごはん	(青菜ごはん) 赤魚の塩麹焼き けの汁 りんごゼリー	赤魚 かぼちゃ けの汁の具	★のり塩 ポテト	★のり塩 ポテト	20	土	白ごはん	野菜塩ラーメン ミニオムレツ ヨーグルト	中華めん 豚肉 はくさい	星たべよ エントリー	星たべよ エントリー												
6	土	白ごはん	たらこスパゲッティ わかめスープ プリン	スパゲッティ しめじ たらこ	小魚せんべい	小魚せんべい	22	月	白ごはん	(ごはん) ウインナーエッグ ポテトサラダ みそ汁・オレンジ	たまご ロングウインナー じゃがいも	いちご シュークリーム	いちご シュークリーム												
9	火	白ごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 はくさいの塩昆布和え 中華スープ・黄桃缶	絹ごし豆腐 豚ひき肉 はくさい	白い塩飴 アスパラガス ビスケット	ホワイトロール アスパラガス ビスケット	23	火	白ごはん	チキンライス えびフライ&ハンバーグ 焼きのりスープ 練乳いちごゼリー	チキンライス えびフライ ミニハンバーグ	やさいジュース (アップル& キャラット)	やさいジュース (アップル& キャラット)												
10	水	白ごはん	(ごはん) 肉じゃが ツナサラダ・卵みそ 清し汁・パイン缶	豚肉 じゃがいも 糸こんにゃく	カルシウム せんべい ビスコ	カルシウム せんべい アルフォート	24	水	白ごはん	(ごはん) ポークソテー シャキシャキ和え みそ汁・パイン缶	豚肉 トマト もやし	まがのせんべい (のり) パーベクスタック	まがのせんべい (のり) パーベクスタック												
11	木	白ごはん	(ごはん) きりたんぼ汁 蒸ししゅうまい ねばねば和え・いちごヨーグルト	きりたんぼ 鶏肉 まいたけ	カスタード ケーキ	カスタード ケーキ	25	木	白ごはん	(わかめごはん) かれいのチーズピカタ 切干大根サラダ みそ汁・バナナ	かれい 粉チーズ かぼちゃ	★手作りおやつ	★手作りおやつ												
12	金	白ごはん	(ごはん) さんまのかば焼き丼 さっぱり和え みそ汁・バナナ	さんま だいこん かまぼこ	特選ミルク クッキー ポテトチップス	特選ミルク クッキー ポテトチップス	26	金	白ごはん	(ごはん) マカロニグラタン たまごロール やさいスープ・りんごのコンポート	マカロニ ベーコン タマゴロール	一口包 ソーセージ	一口包 ソーセージ												
13	土	パン	(パン) ほたてシチュー ミネラル和え ピーチゼリー	ミニ貝柱 鶏肉 じゃがいも	アンパンマンの おやさいせんべい	アンパンマンの おやさいせんべい	27	土	白ごはん	きつねうどん 正油昆布 ピンクグレープフルーツゼリー	干うどん 小揚げ ほうれん草	マンナウエフ ハッピーターン	コアラのマーチ ハッピーターン												
15	月	白ごはん	(ごはん) スタミナ焼き肉 たまごサラダ みそ汁・あわせゼリー	豚肉 にら たまごサラダ	ぼたぼた焼き あみじゃが	ぼたぼた焼き あみじゃが	29	月	白ごはん	(ごはん) かぼちゃコロック コールスロー みそ汁・黄桃缶	かぼちゃコロック フルーツレタス きゃべつ	ロールケーキ	ロールケーキ												
16	火	白ごはん	(ごはん) さばのみそ焼き たぬき汁 味付けのり・マンゴープリン	さば ブロック 笹かま	★やさいも	★やさいも	30	火	白ごはん	(ごはん) あぶり焼きチキン マヨ正油和え みそ汁・オレンジ	あぶり焼きチキン にんじん アスパラガス	★やさいも	★やさいも												
17	水	白ごはん	(混ぜごはん) ヘルシーつくね焼き かぼちゃサラダ みそ汁・バナナ	鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ	一口ごま せんべい ポーロ	一口ごま せんべい エリゼ	31	水	白ごはん	(ごはん) たらのカレー焼き コーンソテー みそ汁・フルーツポンチ	たら プチトマト スイートコーン	ハーベスト かつほえびせん	ハーベスト かつほえびせん												
18	木	白ごはん	(ごはん) チキンカレー リャンサンスー 白桃缶・麦茶	鶏肉 じゃがいも はるさめ	ダブルサンド (ジャム& マーガリン)	ダブルサンド (ジャム& マーガリン)				<div style="text-align: center;"> <p>骨の成長に必要な栄養素がカルシウムです。牛乳・チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻に多く含まれています。丈夫な骨つくりを促すためにカルシウムの多い食品を充分に摂取するようにしましょう。</p> <p>1日に必要なカルシウムの摂取基準(mg/日)</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>1~2歳</td> <td>3~5歳</td> <td>6~7歳</td> </tr> <tr> <td>男子</td> <td>450</td> <td>600</td> <td>600</td> </tr> <tr> <td>女子</td> <td>400</td> <td>550</td> <td>550</td> </tr> </table> <p>参考:日本人の食事摂取基準2015年版</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div> <p>牛乳 コップ1杯(180g) Ca: 200mg</p> </div> <div> <p>プロセスチーズ 1切れ(20g) Ca: 130mg</p> </div> <div> <p>小松菜 茹(100g) Ca: 150mg</p> </div> <div> <p>しらす干し 大さじ1(10g) Ca: 52mg</p> </div> <div> <p>木綿豆腐 1/2丁(100g) Ca: 120mg</p> </div> </div> <p>グラタン クリームシチュー 小松菜のごま和え かき揚げ 豆腐ハンバーグ</p> <p>※Ca食品に含まれているカルシウム量</p> </div>					1~2歳	3~5歳	6~7歳	男子	450	600	600	女子	400	550	550
	1~2歳	3~5歳	6~7歳																						
男子	450	600	600																						
女子	400	550	550																						

カルシウムで丈夫な骨をつくらう!

幼児期は骨がつくられていく大切な時期です。骨には体に必要なカルシウムを貯蔵する役割があります。では、丈夫な骨をつくるにはどうすればいいのでしょうか?今回は日常生活のなかで出来るポイントをご紹介します。

ビタミンD・日光・運動

ビタミンDを摂る

ビタミンDはカルシウムの吸収や、骨に運び着するのを助ける働きがあります。きのこ類や、魚介類、卵などに多く含まれています。

日光に当たる

カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、日光中に紫外線の刺激により皮下で合成されます。「ガラス越しの日光浴では効果がない」ので注意しましょう。

運動をする

継続して運動をすることで、重力が刺激となって骨形成を高めます。冬は雪遊びやスキーなどのウィンタースポーツもオススメです。

カルシウムを摂取しましょう

骨の成長に必要な栄養素がカルシウムです。牛乳・チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻に多く含まれています。丈夫な骨つくりを促すためにカルシウムの多い食品を充分に摂取するようにしましょう。

1日に必要なカルシウムの摂取基準(mg/日)

	1~2歳	3~5歳	6~7歳
男子	450	600	600
女子	400	550	550

参考:日本人の食事摂取基準2015年版

牛乳
コップ1杯(180g)
Ca: 200mg

プロセスチーズ
1切れ(20g)
Ca: 130mg

小松菜
茹(100g)
Ca: 150mg

しらす干し
大さじ1(10g)
Ca: 52mg

木綿豆腐
1/2丁(100g)
Ca: 120mg

グラタン クリームシチュー 小松菜のごま和え かき揚げ 豆腐ハンバーグ

※Ca食品に含まれているカルシウム量

(ワンポイントアドバイス)

カルシウムは毎日継続して摂ることが大切です。毎日のいろいろな料理に使うと様々な食材からカルシウムだけではなく、ビタミンやミネラルも一緒に摂ることができます。成長期という限られた時期に一番効率よく骨量を増やすことが重要です。幼児期の場合は、開食をもうけることで、不足した栄養素を補うことができます。

普段の食事内容や生活習慣を把握し、カルシウムをしっかりと取り入れられるようにしましょう!

- ☆ 23日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。
- ☆ () は未満児の主食となっております。
- ☆ 未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
- ☆ ★マークが付いているおやつは手作りおやつです。

☆ あけましておめでとうございます。今年も好き嫌いせず何でも食べて元気に過ごしましょう。