

日曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
				エネルギー	たんぱく質			
11月25日	鶏肉のさっぱりおろし煮 オクラのネバネバ和え 南瓜の味噌汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	453 kcal	18.7 g	米 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 ヨーグルト	大根 あさつき オクラ きゅうり きゃべつ 人参 なめ茸 いんげん 南瓜 バナナ
12月26日	茄子のグラタン 春雨サラダ オレンジ コーンと野菜のスープ	ごはん	シャーベット 牛乳	516 kcal	18.7 g	米 バター マカロニ 春雨 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 チーズ ハム シャーベット	茄子 玉葱 きゅうり みかん缶 パイン缶 コーン きゃべつ 人参 スッキーニ オレンジ
13月27日	鮭のハンバーグ ごぼうと鶏肉の炒り煮 おざら汁 バナナ	ごはん	おにぎり 牛乳	616 kcal	23.9 g	米 パン粉 三温糖 ほうとう	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ	玉葱 人参 ごぼう 椎茸 いんげん 大根 長葱 バナナ
14月28日	スパニッシュオムレツ カリコリきゅうり トマトのハヤシチュー すいか	麦ごはん	蒸しパン 牛乳	662 kcal	22.8 g	米 大麦 バター ごま油 じゃが芋 小麦粉 HM粉	牛乳 卵 チーズ 豚肉 スキムミルク	スッキーニ トマト 玉葱 パプリカ 南瓜 きゅうり 人参 すいか
1月15日	ポークソテーBBQソース インディアンポテト コンソメジュリアン バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	495 kcal	20 g	米 片栗粉 油 はちみつ じゃが芋	牛乳 豚肉 ハム	人参 玉葱 きゅうり きゃべつ セロリ バナナ
2月16日	照り焼きチキン レタスサラダ トマトと卵のスープ バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	451 kcal	17.8 g	米 三温糖 油	牛乳 鶏肉 卵	レタス 人参 きゅうり もやし のり トマト 玉葱 バナナ
4月18日	凍り豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 トマトのマリネ 冬瓜カレースープ バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	452 kcal	18.5 g	米 じゃが芋 三温糖	牛乳 凍り豆腐 豚肉 ツナ カニカマ ヨーグルト	いんげん 人参 トマト きゅうり 冬瓜 玉葱 バナナ
5月19日	ピーマンの肉詰め ひじきのサラダ モロヘイヤの味噌汁 オレンジ	ごはん	きな粉揚げパン 牛乳	541 kcal	21.5 g	米 パン粉 小麦粉 ごま油 三温糖 ステックパン 油	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 豆腐 きな粉	ピーマン 玉葱 大根 ごぼう 人参 コーン ひじき モロヘイヤ オレンジ
6月20日	鰯のかば焼き 野菜の三杯酢和え すまし汁 バナナ	ごはん	焼きうどん 牛乳	532 kcal	21.5 g	米 片栗粉 油 三温糖 麩 うどん	牛乳 鰯 ハム 豚肉	もやし きゅうり 人参 オクラ えのき バナナ きゃべつ 玉葱 ピーマン
7月	〈七夕給食〉 星のハンバーグ セタカレー 春雨の酢の物 すいか	麦ごはん	ハワイアンゼリー 牛乳	655 kcal	26.7 g	米 大麦 パン粉 春雨 三温糖 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 鶏肉 スキムミルク	玉葱 もやし きゅうり 人参 オクラ すいか パイン缶
21日	コーン蒸し団子 マセドアンサラダ 夏野菜カレー すいか	麦ごはん	ハワイアンゼリー 牛乳	611 kcal	23.3 g	米 大麦 ごま油 片栗粉 じゃが芋 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 スキムミルク	コーン 長葱 生姜 椎茸 人参 きゅうり パプリカ トマト 茄子 南瓜 玉葱 スッキーニ すいか パイン缶
8月22日	千草焼き 切干大根の梅サラダ 茄子の味噌汁 バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	438 kcal	17.3 g	米 油 三温糖	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 かつお節 油揚げ	人参 玉葱 椎茸 ピーマン 切干大根 きゅうり 梅 茄子 バナナ
9月23日	鶏肉のから揚げ ツナサラダ コーンクリームスープ バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	394 kcal	16.4 g	米 片栗粉 油 三温糖	牛乳 鶏肉 ツナ 卵	きゃべつ きゅうり 人参 コーン バナナ
7月の保育園での予定平均エネルギー量532kcal				7月の保育園での予定平均たんぱく質量20.6g				
7月の保育園での予定平均塩分量1.8g				7月の保育園での予定平均カルシウム量307g				

知って得する栄養素のはなし

ビタミン

ビタミンは、エネルギーや体を作る栄養素の働きを助けます。体の中で合成することが出来ないため、食べ物からしっかりとる必要があります。ビタミンには水溶性と脂溶性があります。水溶性ビタミンは尿などから体の外へ排出されやすいので、食事ごとに必ずとるようにします。脂溶性ビタミンは油と一緒に取ると吸収されやすいのですが、大量に摂取すると肝臓などに蓄積されて過剰症になる可能性があります。普通の食生活では過剰症になる恐れはほとんどありませんが、サプリメントの摂取などには注意しましょう。

《水溶性ビタミン》

- ・ビタミンB群→肉、魚類、玄米など
- ・ビタミンC→ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツなど

《脂溶性ビタミン》

- ・ビタミンA→緑黄色野菜、レバー、うなぎなど
- ・ビタミンD→キノコ類、魚類など
- ・ビタミンE→アボカド、ナッツ類など
- ・ビタミンK→納豆、モロヘイヤなど



7月

- ・7日(木) 七夕給食
- ・27日(水) 誕生会