



平成 31 年



5月の保育所献立表



NO. 1

川口市

日	曜	献立名	エネルギーのもとになる			10時のおやつ (未満児のみ)	3時のおやつ	栄養価	
			エネルギーのもとになる	からだを作るもとになる	体の調子を整えるもとになる			上段:3歳以上児 下段:3歳未満児	
7	火	ごはん さけの塩焼き ひじきの炒め煮 大根と麩のみそ汁	精白米 胚芽米 油 砂糖 麩 マカロニ	さけ ひじき さつま揚げ 大豆 かつお節 昆布	干しいたけ にんじん 大根 ねぎ	牛乳	牛乳 マカロニあべかわ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 26.2 g	
8	水	きつねうどん かぼちゃの煮揚げ ヨーグルト	干しうどん 砂糖 油	油揚げ かつお節 昆布 豚肉 さば節 ヨーグルト 牛乳	にんじん たまねぎ 小松菜 かぼちゃ オレンジ	麦茶 ビスケット	牛乳 オレンジ 雑穀せんべい	エネルギー 656 kcal たんぱく質 533 g 28.4 g 22.4 g 脂質 19.6 g 14.2 g	
9	木	食パン(いちごジャム) 鶏肉のマレンゴ風 ブロッコリーのおかか和え チンゲンサイのスープ	食パン いちごジャム 油 砂糖 片栗粉 はるさめ	鶏肉 かつお節 牛乳	にんにく エリンギ にんじん たまねぎ ブロッコリー チンゲンサイ	牛乳	牛乳 マスカットゼリー サラダせんべい	エネルギー 650 kcal たんぱく質 518 g 26.3 g 21.6 g 脂質 20.2 g 16.8 g	
10	金	グリーンピースごはん メンチカツ コールスロー なめこ汁	精白米 胚芽米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつまいも マヨネーズ	豚肉 油揚げ かつお節 さば節 みそ 牛乳(未満児)	グリーンピース たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ なめこ	牛乳	麦茶 羊ようかん	エネルギー 625 kcal たんぱく質 528 g 19.5 g 17.9 g 脂質 20.3 g 18.8 g	
11	土	あんかけうどん ヨーグルト バナナ	干しうどん 片栗粉	わかめ たまご かつお節 さば節 ヨーグルト 牛乳	干しいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	エネルギー 606 kcal たんぱく質 510 g 24.7 g 21.4 g 脂質 13.7 g 12.2 g	
13	月	ごはん 肉豆腐 小松菜の中巻和え かぶのみそ汁	精白米 胚芽米 砂糖 ごま ごま油	豚肉 豆腐 かつお節 昆布 さば節 みそ 牛乳	にんじん たまねぎ 小松菜 かぶ かぶ葉 デコボン	牛乳	牛乳 デコボン おかき	エネルギー 630 kcal たんぱく質 512 g 25.1 g 20.9 g 脂質 19.2 g 16.1 g	
14	火	ごはん かれいの煮付け かぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え こしね汁	精白米 胚芽米 砂糖 上新粉 油	かれい かつお節 昆布 油揚げ さば節 みそ 小豆 牛乳	しょうが かぼちゃ キャベツ にんじん ゆかり粉 生しいたけ ねぎ	牛乳	牛乳 小豆と米粉の まんまる焼き	エネルギー 644 kcal たんぱく質 527 g 26.5 g 22.3 g 脂質 16.5 g 14.0 g	
15	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーとトマトのサラダ 根菜汁	精白米 胚芽米 油 砂糖	豚肉 かつお節 さば節 みそ 牛乳	たまねぎ しょうが ブロッコリー きゅうり トマト ごぼう にんじん	牛乳	牛乳 バナナ クッキー	エネルギー 669 kcal たんぱく質 554 g 26.1 g 21.8 g 脂質 21.6 g 18.3 g	
16	木	バターロール(ブルーベリージャム) かじきのノルウェー風 ほうれんそうのりのサラダ マカロニ野菜スープ	ロールパン ブルーベリージャム 片栗粉 油 砂糖 マカロニ	かじき のり ベーコン みそ 牛乳(未満児)	にんじん ほうれんそう セロリー たまねぎ キャベツ	牛乳	麦茶 五平餅	エネルギー 605 kcal たんぱく質 512 g 22.8 g 20.3 g 脂質 18.1 g 17.0 g	
17	金	ごはん スタミナ焼き肉 アスパラのサラダ わかめのスープ	精白米 胚芽米 油 砂糖 ごま ホットケーキミックス粉	豚肉 みそ わかめ チーズ(未満児) 牛乳 たまご	しょうが にんにく にら ねぎ アスパラガス たまねぎ にんじん	麦茶 チーズ	牛乳 マトレーヌ	エネルギー 695 kcal たんぱく質 547 g 24.9 g 20.3 g 脂質 27.7 g 21.9 g	
18	土	焼きそば 豆腐とえのきのスープ オレンジ	中華麺 油	ハム 青のり 豆腐 牛乳	にんじん もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ オレンジ	牛乳	牛乳 クッキー せんべい	エネルギー 583 kcal たんぱく質 487 g 20.6 g 17.4 g 脂質 15.1 g	
20	月	わかめごはん さわらの照り焼き 切干大根の煮物 さつまいものレモン煮 いんげんのみそ汁	精白米 胚芽米 油 砂糖 さつまいも	わかめ さわら 竹輪 かつお節 昆布 油揚げ	切干大根 にんじん レモン さやいんげん たまねぎ メロン	牛乳	牛乳 メロン ごませんべい	エネルギー 684 kcal たんぱく質 559 g 27.6 g 22.7 g 脂質 15.7 g 13.3 g	
21	火	ミートスパゲティ ほうれんそうとしめじのソテー じゃがいもと野菜のスープ	スパゲティ 油 片栗粉 とうもろこし じゃがいも	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 乳酸菌飲料	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう	牛乳	牛乳 カルピスポンチ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 492 g 24.0 g 20.3 g 脂質 18.8 g 15.9 g	

日 曜	献立名	材料名			10時のおやつ (未満児のみ)	3時のおやつ	栄養価		
		エネルギーのもとになる	からだを作るのもとになる	体の調子を整えるのもとになる			上段:3歳以上児 下段:3歳未満児		
22	水	ごはん 中華風チキンソテー ツナサラダ みそけんちん汁	精白米 胚芽米 砂糖 ごま油 マヨネーズ	鶏肉 ツナ 油揚げ 豆腐 かつお節 さば節 牛乳 みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	デコボン 大根 ごぼう ねぎ	麦茶 ポーロ	牛乳 デコボン サブレ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 20.3 g 糖質 24.1 g 繊維質 16.7 g
23	木	食パン(ブルーベリージャム) ポークチャップ 粉ふき芋 小松菜のスープ	食パン ブルーベリージャム 油 砂糖 じゃがいも 上新粉 ごま油	豚肉 牛乳 しらす干し かつお節 昆布	にんにく たまねぎ 小松菜 にんじん にら		牛乳	牛乳 チヂミ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.9 g 糖質 22.4 g 繊維質 18.5 g
24	金	マーボー丼 ナムル 中華風コーンスープ	精白米 胚芽米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	バター 食パン とうもろこし はるさめ ごま油	豆腐 豚肉 みそ ハム わかめ 牛乳	干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きゅうり	牛乳	麦茶 きなこトースト	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.4 g 糖質 19.1 g 繊維質 18.0 g
25	土	五目うどん ヨーグルト バナナ	干しうどん	かまぼこ たまご かつお節 さば節 ヨーグルト 牛乳	干しいたけ ねぎ 小松菜 にんじん バナナ		牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22.0 g 糖質 12.2 g 繊維質 10.2 g
27	月	ごはん キャベツと豚肉のみそ炒め ブロッコリーのごま和え わかめと鮎のすまし汁	精白米 胚芽米 油 砂糖 ごま油 鮎	豚肉 みそ わかめ かつお節 さば節 牛乳	にんにく しょうが 青ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ	ねぎ ブロッコリー	牛乳	牛乳 カステラ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.4 g 糖質 15.9 g 繊維質 13.5 g
28	火	ごはん かじきのコロコロ揚げ いんげんのお浸し トマト 豆腐と小松菜のみそ汁	精白米 胚芽米 片栗粉 油 砂糖	かじき かつお節 豆腐 さば節 みそ 牛乳	しょうが さやいんげん にんじん トマト 小松菜 空豆		牛乳	牛乳 空豆 きなこせんべい	エネルギー 605 kcal たんぱく質 49.5 g 脂質 29.5 g 糖質 24.1 g 繊維質 16.9 g 繊維質 14.5 g
29	水	カレーライス キャベツとみかんのサラダ 飲むヨーグルト(マスカット)	精白米 胚芽米 じゃがいも 油 カレーパウダー	豚肉 飲むヨーグルト 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	メロン みかん	麦茶 ウエハース	牛乳 メロン 塩せんべい	エネルギー 684 kcal たんぱく質 53.0 g 脂質 22.5 g 糖質 16.9 g 繊維質 19.1 g 繊維質 13.5 g
30	木	バターロール(いちごジャム) 鶏肉のオープン焼き ほうれんそうとエリンギのソテー レタスとコーンのスープ	ロールパン いちごジャム 砂糖 油 とうもろこし コーンスターチ	鶏肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう エリンギ にんじん レタス		牛乳	牛乳 ココアクラッカー サンド	エネルギー 624 kcal たんぱく質 51.7 g 脂質 26.9 g 糖質 22.3 g 繊維質 25.8 g 繊維質 21.5 g
31	金	ごはん 餅米しゅうまい うずら豆の甘煮 小松菜の乾物炒め キャベツとしめじのみそ汁	精白米 胚芽米 ごま油 片栗粉 もち米 砂糖	豚肉 うずら豆 のり かつお節 さば節 みそ 牛乳	しょうが ねぎ たまねぎ 切干大根 にんじん キャベツ しめじ 小松菜		牛乳	牛乳 ミニカップゼリー サブレ	エネルギー 692 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 24.2 g 糖質 20.7 g 繊維質 17.6 g 繊維質 15.0 g

給食回数 22回

保育所における1人1日平均栄養量

	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー kcal	645	526
たんぱく質 g	25.8	21.3
脂質 g	19.8	16.5
炭水化物 g	88.1	71.1
カルシウム mg	295	282
鉄 mg	2.9	2.2
ビタミンA μgR	216	176
ビタミンB ₁ mg	0.33	0.27
ビタミンB ₂ mg	0.41	0.37
ビタミンC mg	21	16
食塩相当量 g	2.6	2.1

↑ビタミンは損耗率を差し引いてあります。
↑平均栄養量は平日の栄養摂取量です。

嫌いな食べ物を克服するために

好き嫌いをなくすためには、味に慣れることが大切です。また、幼児期は味覚の幅を広げる大切な時期でもあります。子どもは食べ慣れた味や食品を好みますが、一方では、食べたことがない食品には馴染めず、食わず嫌いになることも少なくありません。
好き嫌いがあるからといって、食事を強制してはいけません。まずは、食事が楽しい時間だと思えるよう、「楽しい食事環境づくり」に努めてみましょう。

～何でも食べられるようになるためのポイント～

①一緒に食べる



「おいしい」という姿勢を見せることや友達や保護者と一緒に食べることで「食べてみようかな」と興味を持ち始めます。

②強制しない



嫌いな食べ物を強制されることで、食事が楽しくない時間という思いを抱かせてしまいます。

③調理にひと工夫



生野菜に火を通したり、好きな食べ物に混ぜるなど食べやすいように工夫しましょう。

④離乳期から食材に慣れさせる



離乳期からさまざまな食材に触れることで味覚の幅を広げることができます。