

			食育目標		2025 彩保育園						
			3歳以上児		●給食や収穫を通して旬の野菜について知り、食への興味・関心を深める						
			3歳未満児		●夏の野菜やくだものについての話や絵本を通して、旬の食材への興味を広げる						
日	曜	献立名		材料名と役割			おやつ		栄養価(kcal)		
		主食	おかず	熱と力	血や肉	体の調子を整える	午前	午後	3歳未満	3歳以上	
1	金	ごはん	フライパン焼肉 みそ汁(かぼちゃ・大根)	米、ごま、三温糖 なたね油	牛乳、豚肉、米味噌 油揚げ	レタス、大根、南瓜、トマト、玉ねぎ 人参、ごぼう、葱、生姜、オレンジ	牛乳 オレンジ	牛乳 米菓	511	628	
2	土	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓		
4	月	ごはん	炊き合わせ 中華スープ(卵・カニカマ)	米、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、かまぼこ 卵、かにかまぼこ、凍り豆腐	南瓜、人参、玉ねぎ、板こんにゃく、葱、バナナ 板こんにゃく、しめじ、いんげん、カットわかめ	牛乳 米菓	牛乳 バナナ	520	637	
5	火	ごはん	鯖の塩焼き・ゆで野菜 豚汁	米、じゃが芋、砂糖 マヨネーズ	鯖、牛乳、豚肉 米味噌、油揚げ	人参、キャベツ、トマト、大根、胡瓜、玉ねぎ、葱 ごぼう、みかん濃縮果汁、オレンジ、バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 オレンジゼリー	497	570	
6	水	コッペパン ごはん	冷やし中華 大豆と昆布の煮物	米、生中華麺 砂糖、ごま油	牛乳、大豆水煮缶、かつお節 卵、ハム、竹輪、しらす干し	胡瓜、人参、刻み昆布、焼き海苔 わかめ	牛乳 米菓	牛乳 じゃこおかかおにぎり	610	727	
7	木	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃとベーコンのスープ煮	米 砂糖、油	卵、ヨーグルト、鮭 ベーコン、米味噌	キャベツ、南瓜、人参、玉ねぎ、ピーマン パイン缶、みかん缶、バナナ、オレンジ	牛乳 オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト	556	599	
8	金	夏野菜カレー・きゅうりの華風サラダ		米、油、砂糖 ごま油	牛乳、豚肉、ハム	南瓜、なす、玉ねぎ、もやし、胡瓜、ピーマン 人参、しらたき、オクラ、干しぶどう、バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 米菓	546	642	
9	土	園舎消毒									
11	月	のり									
12	火	カレーライス・コールスローサラダ		米、じゃが芋、油 フレンチドレッシング	牛乳、鶏もも肉、ハム チーズ	玉ねぎ、キャベツ、胡瓜、人参 みかん缶、干しぶどう	牛乳 米菓	牛乳 米菓	742	641	
13	水	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓		
14	木	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓		
15	金	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓		
16	土	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓		
18	月	ごはん	マカロニのクリーム煮 ひじきのマリネ	米、三温糖、油 マカロニ	牛乳、ベーコン ハム	玉ねぎ、胡瓜、ブロッコリー、人参、ひじき レタス、ピーマン、しめじ、コーン缶、すいか	牛乳 米菓	牛乳 すいか	517	622	
19	火	赤飯	鶏の唐揚げ・ゆで野菜 スパゲティ	米、油、餅米、マヨネーズ、食パン スパゲティ、片栗粉、ごま、三温糖	牛乳、鶏もも肉、小豆、卵 ホイップクリーム、生クリーム	キャベツ、トマト、胡瓜、ピーマン すだち、生姜、パイン缶	牛乳 米菓	牛乳 フルーチェムース	668	853	
20	水	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 中華スープ(五目)	米、油、砂糖、片栗粉 食パン、ごま油	牛乳、木綿豆腐 鶏挽き肉	南瓜、人参、キャベツ、玉ねぎ、えのき茸、生姜 ニラ、コーン、干し椎茸、苺ジャム、オレンジ	牛乳 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	520	586	
21	木	ごはん	鯖の竜田揚げ・ゆで野菜 けんちん汁	米、片栗粉、ごま油 油、マヨネーズ	牛乳、豚肉、卵 木綿豆腐、味噌	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、椎茸、オクラ 葱、バナナ、パイン缶、パインアップル濃縮果汁	牛乳 バナナ	牛乳 ヨーグルト	557	612	
22	金	ごはん	豚肉とキャベツの味噌炒め おくらスープ	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、米味噌 木綿豆腐	キャベツ、人参、ピーマン、葱、なす しいたけ、オクラ、オレンジ	牛乳 オレンジ	牛乳 米菓	517	628	
さくら組は、16:00～お泊まり保育スタート 夕食:[チキンカレー・フルーツポンチ]											
さくら組は、お泊り保育明け、朝食バイキング:[食パン・クロワッサン・牛乳・ゆで卵・夏野菜] ~12:00											
23	土	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓		
25	月	ごはん	エビとイカの中華炒め きゅうりとわかめの酢の物	米、砂糖、油、ごま 片栗粉、ごま油	牛乳、いか、エビ ツナ油漬缶	キャベツ、胡瓜、チンゲン菜、玉ねぎ 人参、しめじ、わかめ、すいか	牛乳 米菓	牛乳 すいか	507	616	
26	火	ごはん	鯖の香り味噌焼き・ゆで野菜 味噌汁(なめこ・豆腐)	砂糖、マヨネーズ、粉糖 米、ごま、ごま油、食パン	牛乳、鮭、木綿豆腐 卵、米味噌、油揚げ	キャベツ、トマト、胡瓜、玉ねぎ、人参 なめこ、オクラ、葱、オレンジ、杏ジャム	牛乳 オレンジ	牛乳 パンブティング	590	656	
27	水	食パン ごはん	ポークシチュー コールスローサラダ	米、じゃが芋、オリブ油 フレンチドレッシング	牛乳、豚肉、ハム	キャベツ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー 塩昆布、焼き海苔、干しぶどう	牛乳 米菓	牛乳 塩昆布おにぎり	514	631	
28	木	ごはん	鯖の味噌煮・ゆで野菜 豆腐の旨煮	米、片栗粉、砂糖 ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉 鯖、米味噌、ヨーグルト	南瓜、キャベツ、人参、小松菜、もやし、葱 椎茸、生姜、バナナ、キウイフルーツ	牛乳 バナナ	牛乳 ヨーグルト	578	628	
29	金	ごはん	豆腐ハンバーグ・ゆで野菜 味噌汁(大根・麩)	米、じゃが芋、パン粉 マヨネーズ、焼き麩	牛乳、豚挽き肉、鶏挽き肉、卵 木綿豆腐、味噌、油揚げ、バター	大根、キャベツ、トマト、玉ねぎ、胡瓜、人参 しめじ、わかめ、ひじき、オレンジ	牛乳 オレンジ	牛乳 米菓	535	649	
30	土	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓		

注:材料購入の都合上で予定を変更する場合があります。 ※給食サンプルの中に、午後のおやつも展示しています。
注:さくら・ばら組の第2・第4水曜日の給食は、パンと牛乳となり、午後のおやつは お茶 となります。

野菜に親しみ、健やかな成長を！

園では、元気な体を作るために、バランスのよい食事、特に野菜をしっかりと食べることを大切にしています。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい！でも、「うちの子、野菜が苦手で…」というお悩みはありませんか？そこで今回は、野菜の大切さと、子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

★なぜ野菜は大切？★



★野菜の摂取量が少ないと？★

- ・**風邪や病気にかかりやすくなる:**ビタミンやミネラルは、免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。不足すると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりする可能性があります。
- ・**便秘になりやすくなる:**食物繊維は、腸の働きを活発にし、便通を促します。不足すると便秘になりやすく、お腹の不快感につながることがあります。
- ・**成長に必要な栄養素が不足する:**野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素も含まれています。成長期にこれらの栄養素が不足すると、体の発達に影響が出ることも考えられます。
- ・**生活習慣病のリスクが高まる:**長期的に野菜不足の状態が続くと、将来的に生活習慣病(肥満、糖尿病、高血圧など)のリスクを高める可能性も指摘されています。

★おうちでできること★

1・食卓に積極的に出す

毎日の食事に野菜を取り入れましょう。色々な種類の野菜を出すことで、新しい味との出会いにつながります。



3・野菜についてたくさん話す

野菜に注目して、会話をすることで、野菜への親近感が芽生え、興味関心が高まります。



5・調理の工夫で食べやすくする

薄くて食べにくい葉物野菜は、食べやすく小さめに切って、柔らかく煮たり、ゆでたり、汁物に入れるなどしましょう。



苦味・えぐ味・辛味がある野菜は、下処理を工夫して(下ゆで・下味など)、食べやすくしましょう。



2・苦手な野菜も一口から

無理強いしせず「一口だけでも食べてみようか」と優しく声をかけ、食べられたら褒めてあげましょう。

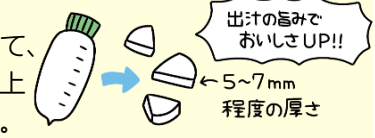


4・野菜に触れる機会を増やす

お手伝いをしたり、プランターなどで簡単に育てられる野菜と一緒に育てることで、食への関心を深めることができます。



固くて、土臭さがある根菜は、ほつくりとなるまで長時間煮て、出汁で仕上げましょう。



子どもの好きな味付け、または好きな食材と組み合わせるとおいしく食べましょう。

