



# 献立予定表



施設名	〒	番	番	番

日	曜	行事	主食	副食			おやつ			
1	金	雛祭り	ひな寿司	エビフライ	スパゲティサラダ	トマト	菜の花の吸い物	雛あられ	するめ	林檎ゼリー
2	土		おにぎり	ミートソーススパゲティ	トマトと胡瓜の胡麻和え		具沢山スープ	じゃが芋のバター焼き	昆布	果物
4	月		ご飯(3分)	ロールキャベツ	かぶと林檎の酢の物		厚揚げの味噌汁	とまらんとろ	昆布	果物
5	火		赤米ご飯	魚のピカタ焼き	小松菜とトマトの胡麻味噌和え		団子汁	クルミ・レーズンパン	煮干	果物
6	水		ご飯(3分)	おから入りミートボール	大根とツナのサラダ	トマト	白菜のスープ	レモンドーナツ	昆布	果物
7	木		赤米ご飯	しらすコロッケ	野菜の梅しそ和え	トマト	豆腐の味噌汁	クッキー	昆布	果物
8	金	お別れ遠足						リンゴのスコーン	昆布	果物
9	土		三色丼		胡瓜のごま油和え		具沢山吸い物	芋饅頭	昆布	果物
11	月		ご飯(3分)	中華風ローストチキン	野菜と竹輪のピーナッツ和え		トマトのスープ	蓮根のカレーから揚げ	昆布	果物
12	火		赤米ご飯	オープンオムレツ	ピーマンともやしとじゃこの胡麻和え		ほうれん草の味噌汁	たこ焼きもどき	昆布	果物
13	水		ご飯(3分)	魚の南蛮漬け	ブロッコリーの白和え		しめじの吸い物	おからケーキ	昆布	果物
14	木		赤米ご飯	豆腐グラタン	キャベツと林檎のレモン和え		すり身の味噌汁	芋の天ぷら	煮干	果物
15	金		ご飯(3分)	南瓜のそぼろ煮	わかめ納豆		ワンタンスープ	ピザパン	昆布	果物
16	土		しそ風味チャーハン		胡瓜と人参のココロ和え		具沢山吸い物	きな粉クッキー	昆布	果物
18	月		ご飯(3分)	皿うどん(細)	かむかむ佃煮	トマト	うす揚げの味噌汁	野菜入りポッキー	昆布	果物
19	火		赤米ご飯	手羽先の塩焼き	蓮根きんぴら	ブロッコリー	野菜の豆乳スープ	かたつむりパン	煮干	果物
21	木		ご飯(3分)	魚の煮つけ	ドイツ風サラダ		大根の味噌汁	胡麻団子	昆布	果物
22	金		ご飯(3分)	豚肉の生姜焼き	千切りキャベツ	トマト	じゃが芋のスープ	ホットケーキ(みかん)	昆布	果物
23	土		おにぎり		トマトとブロッコリーのサラダ		肉うどん	ふかし芋	昆布	果物
25	月		ご飯(3分)	ぎせい豆腐	胡瓜と竹輪のおかか和え		南瓜のスープ	よりより	昆布	果物
26	火		赤米ご飯	袋煮	もやしとささ身のカレー風味和え	トマト	豆腐の味噌汁	ぱりぱりいりこせんべい	昆布	果物
27	水	お別れ会	赤飯	鶏肉の竜田揚げ	マカロニサラダ	トマト	花麩の吸い物	種実ケーキ	煮干	果物
28	木		赤米ご飯	すり身揚げ	ナッツサラダ		卵の中華スープ	ポップコーン	たたきごぼう	果物
29	金	年長かしのみレストラン	ご飯(3分)	干し大根の煮物	胡瓜と人参の塩っペ和え		あおさの味噌汁	恐竜の卵	昆布	果物
30	土	新年度準備								

※毎日おやつに牛乳と玄米スープも提供しています。

## 給食だより

今年度も残るところあと1か月となりましたね。今年も年長さんのリクエストメニューを入れていきます！  
 “肉!!” “ごま団子!!” “ピーナツの入ったサラダ!!” など昼食からおやつまでいろんな食べたいものを挙げてくれた年長さんの中にはクリスマスのお話を聞いた子がいましてよ。一番人気があるのはごま団子でした。(たんぱく質、カルシウムなど)  
 <ごま団子> 10~12個分 大豆(腐)が入るため、水だけで作るより固くなり、栄養価も高いです!

- ・白玉粉 200g
- ・ごま 130g
- ・砂糖 20g
- ・揚げ油
- ・塩 1.5g
- ・豆腐 160g

- ① 白玉粉・砂糖・塩を混ぜ合わせ、豆腐を叩きながら入れる。水を少しずつ入れ、耳たぶの固さになるまで混ぜる。
- ② 3~4cmの大きさに丸め、ごまをしっかりとつける。
- ③ 140℃の油でゆで、くき揚げ、浮いてきて少し膨らんだら上げる。

## [咀嚼力と嚥下]

園では、噛む力を育てるために毎日のおやつで昆布・煮干・するめを出しています。よく噛むことで①唾液がよく出る②虫歯予防③脳の活性化④食べ過ぎ防止⑤味覚の発達などたくさんメリットがあります。最近では誤嚥による事故も多くなっています。よく噛んで食べることで予防につながります。  
 また、口の中に食べ物がある時にしゃべろうとすると、誤って気管に入ってしまう可能性があるため、誤嚥しないためにもしっかり飲み込んでから話すようにしましょう。

	未満児	以上児
エネルギー	425 kcal	519 kcal
たんぱく質	16.5g	20.5g
脂質	12.2g	15.2g
炭水化物	67.6g	81.5g
食塩相当量	1.4g	1.9g