



もりのなかま保育園 札幌山鼻園 令和3年度7月号

プール開きの季節となり、本格的な夏の到来です。子どもたちが大好きなプール（水遊び）ですが、プールは思った以上に体力を消耗します。大好きなプールを楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力ををお願いいたします。



バランスのよい食事で健康生活

何をどれだけ食べればよい?と、毎日の食事の献立に困っていませんか?

バランスのよい献立づくりのコツは、主食・主菜・副菜をそろえること。これを基本にすれば、子どもに必要なエネルギーと栄養素は、ほぼそろうと考えてよいでしょう。毎日の料理の内容や質によって、バラツキはありますが、3つがそろっていない食事に比べれば、栄養/バランスは格段によくなります。献立の基本と、食材選びのコツを知って健康的な食生活を送りましょう。

★食材の組み合わせ

赤ちゃんは、母乳だけで必要な栄養素をとることができます。離乳期からは、それができなくなります。人間は、健康に生きるために、いろいろな食品を組み合わせて食べることで、必要なエネルギーと栄養素を摂取しています。

主食の材料	主菜の材料	副菜の材料	もう一品
エネルギーの供給源	たんぱく質・脂質の供給源	ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源	
基本のごはん	メインを一品選択	組み合わせて使う	牛乳・果物

牛乳・乳製品、果物は、「主食・主菜・副菜」に含まれませんが、とても大切なものです。カルシウムやビタミンなど、不足しがちな栄養素を補ったり、水分補給、季節感や彩りなど、食生活の豊かさにも影響しています。乳製品や果物は、おやつとして提供するなど、「もう一品」を追加しましょう。

★「適量」を見極める力

①表面積比で適量をおおよそ測る



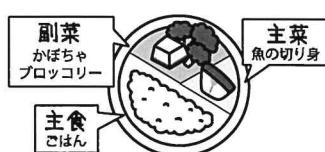
主食：主菜：副菜=2:2:1



よくあるファミリーレストランのお子様ランチ



主食：主菜：副菜=3:1:2



望ましい子どもの食事

②目安量を覚える

○主食(100~120g程度)：ごはん茶碗1杯(子ども用)

○主菜(40~50g程度)：魚なら一般的な切り身の半分、肉なら鶏肉唐揚げ用2個程度、卵なら1個程度

○副菜(合計100g程度)：緑黄色野菜30g程度(煮物用かぼちゃ・2~3個)、淡色野菜50g程度(千切りキャベツ・茶碗1杯程度)、いも・きのこ・海藻類など20g程度(じゃがいも・2cm角3個程度)



7月の献立

幼児食

もりのなかま保育園 札幌山鼻園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日ごろ 午前 おやつ	正しい手洗い			1 牛乳 バナナ	2 牛乳 キウイ	3 牛乳 オレンジ
昼食	札幌市では、保育所等の子どもに向けて、食育の一環として、楽しく踊りながら正しい手洗いの仕方を覚えられるよう「しろくま忍者の手洗いソング」を活用した取組を行っています。札幌市子ども未来局のホームページにも記載されていますので、お子さんと一緒に正しい手洗いを実践してみましょう！			バターロール ほうれん草の ポタージュ 鶏肉のソース焼き 大根とコーンのソテー キウイ	ごはん みそ汁 (豆腐・大根) ほっけフライ 小松菜ののり和え オレンジ	北海みそラーメン プロッコリーの おかか和え バナナ
午後 おやつ				牛乳 ごはんのみぞおやき	ヨーグルト 鉄強化ウエハース	牛乳 ビスケット
日ごろ 午前 おやつ	5 牛乳 りんご	6 園外保育 麦茶 せんべい	7 牛乳 バナナ	8 牛乳 キウイ	9 お弁当の日 牛乳 グレープフルーツ	10 牛乳 キウイ
昼食	枝豆とチーズの おにぎり みそ汁 (白菜・麩) 豆腐チャンブルー 大根の生姜和え オレンジ	ごはん みそ汁 (キャベツ・人参) 鶏肉のから揚げ 小松菜のしらす和え プラム	ドライカレーライス きゅうりのツナ和え さくらんぼ	ふりかけごはん みそ汁 (小松菜・玉ねぎ) 鮭のみぞマヨ焼き はるさめサラダ パイン	みそ汁 (大根・生揚げ)	五目うどん 青のりポテト オレンジ
午後 おやつ	牛乳 つぶつぶコーンパン	牛乳 レーズンパン かえり煮干し	牛乳 きな粉トースト	牛乳 スイートパンブキン	鉄強化チーズ フルーツポンチ	牛乳 せんべい
日ごろ 午前 おやつ	12 牛乳 オレンジ	13 牛乳 キウイ	14 牛乳 パイン	15 牛乳 バナナ	16 牛乳 キウイ	17 牛乳 オレンジ
昼食	ごはん 豆乳みそ汁 (じゃがいも・人参) 豚肉の香味焼き キャベツときゅうりの 甘酢和え りんご	ごはん みそ汁 (小松菜・まいたけ) 豆腐ナゲット 人参の含め煮 オレンジ	ごはん みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル バナナ	バターロール ほうれん草の ポタージュ 鶏肉のソース焼き 大根とコーンのソテー キウイ	ごはん みそ汁 (豆腐・大根) ほっけフライ 小松菜ののり和え オレンジ	北海みそラーメン プロッコリーの おかか和え バナナ
午後 おやつ	牛乳 マドレーヌ	牛乳 ミルククッキー	アイスクリーム クラッカー	牛乳 チャーハン	ヨーグルト 鉄強化ウエハース	牛乳 ビスケット
日ごろ 午前 おやつ	19 牛乳 りんご	20 牛乳 グレープフルーツ	21 牛乳 バナナ	22	23	24 牛乳 キウイ
昼食	枝豆とチーズの おにぎり みそ汁 (白菜・麩) 豆腐チャンブルー 大根の生姜和え オレンジ	ごはん みそ汁 (キャベツ・人参) 鶏肉のから揚げ 小松菜のしらす和え プラム	ごはん みそ汁 (大根・生揚げ) さば照り焼き ほうれん草としめじの 和え物 パイン	海の日	スポーツ の日	五目うどん 青のりポテト オレンジ
午後 おやつ	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 レーズンパン かえり煮干し	鉄強化チーズ フルーツ寒天			牛乳 せんべい
日ごろ 午前 おやつ	26 牛乳 オレンジ	27 牛乳 キウイ	28 牛乳 パイン	29 お誕生日会	30 牛乳 バナナ	31 牛乳 オレンジ
昼食	ごはん 豆乳みそ汁 (じゃがいも・人参) 豚肉の香味焼き キャベツときゅうりの 甘酢和え りんご	ごはん みそ汁 (小松菜・まいたけ) 豆腐ナゲット 人参の含め煮 オレンジ	ごはん みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル バナナ	ふりかけごはん みそ汁 (小松菜・玉ねぎ) 鮭のみぞマヨ焼き はるさめサラダ パイン	ドライカレーライス きゅうりのツナ和え メロン	ミートソース スパゲティ 小松菜とコーンの 和え物 バナナ
午後 おやつ	牛乳 マドレーヌ	牛乳 台湾カステラ	アイスクリーム クラッcker	牛乳 かぼちゃ茶巾	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 クラッcker

※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。



保育園の
定番メニュー

今月は、夏バテ解消！カレー粉のスパイスで食欲増進！栄養たっぷりのドライカレーです☆



☆材料☆
○豚ひき肉 250g
○酒 5g
○玉ねぎ 350g
○人参 150g
○大豆水煮 100g
○ピーマン 50g
○セロリ 50g
○レーズン 10g

ドライカレー (子ども10人分)

○おろししょうが 3g
○おろしにんにく 2g
○サラダ油 3g
○小麦粉 20g
○カレー粉 2g
○中濃ソース 50g
○カットトマト缶 50g
○ケチャップ 25g
○塩 1g

☆作り方☆

- ①野菜と大豆、レーズンは3~5mmのみじん切りにする。
- ②サラダ油で生姜とにんにく、玉ねぎ、人参、セロリを炒める。
- ③②に豚ひき肉を加えて酒を振り、火が通ったら、大豆、ピーマンを加えてさっと炒める。
- ④③にカットトマトを加え混ぜ、小麦粉を振り入れて炒め、レーズンと調味料を加えて煮る。