

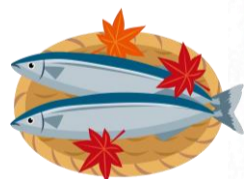
日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 23 月	ごはん 小松菜のふりかけ 豚汁 お魚ソーセージ	469.8(428.0) 19.8(17.3) 12.8(12.4) 2.4(2.1)	米、さといも 砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも) 魚肉ソーセージ しらす干し、赤みそ	だいこん、にんじん、こまつな ねぎ、板こんにゃく、ごぼう	本みりん かつおだし(素材力) しょうゆ(うすくち)	お茶 クラッカー	牛乳 揚げせんべい
03 17 火	食パン コンソメスープ 鮭のフライ ケチャップソース 茹で野菜	440.7(359.1) 22.7(17.7) 13.8(10.7) 2.3(1.8)	食パン、○米粉マカロニ ○砂糖、パン粉 調合油、小麦粉	○牛乳、さけ ○きな粉、卵	キャベツ、たまねぎ コーン缶、にんじん	ケチャップ、こしょう ウスターソース コンソメ、食塩 ○食塩、パセリ粉	お茶 クッピーラムネ	牛乳 米粉マカロニ あべかわ
04 18 水	ごはん 味噌汁(はくさい・えのき) プチ納豆 肉じゃが	534.2(516.5) 21.3(18.7) 17.7(15.1) 2.2(1.9)	米、じゃがいも 砂糖、サラダ油	○牛乳、木綿豆腐 納豆、豚肉(もも) 赤みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、しらたき にんじん、えのきたけ ◎りんご天然果汁	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力) 食塩	りんご果汁 ビスケット	牛乳 クッキー
05 19 木	ロールパン ミートスパゲティ コーンスープ 【5日:りんご1/6】 【19日:おしゃぶり昆布(カミカミデー)】	527.1(507.9) 20.3(19.6) 16.5(13.9) 2.6(2.3)	ロールパン、スパゲティ サラダ油、小麦粉、砂糖	○牛乳、卵、豚ひき肉 粉チーズ、◎アソミミルク	たまねぎ、【5日:りんご】、にんにく クリームコーン缶、コーン缶 にんじん、トマトピューレ、ピーマン 【19日:おしゃぶり昆布】	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩 パセリ粉	アソミミルク 甘辛せんべい	牛乳 せんべい
06 20 金	きのこカレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	621.5(553.5) 22.3(19.1) 23.4(20.1) 1.9(1.7)	米、じゃがいも ○サンドイッチパン、サラダ油 マヨネーズ、砂糖	○牛乳、マスカットのヨーグルト 豚肉(もも・赤肉)、○生クリーム 無添加ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん みかん缶、きゅうり、まいたけ しめじ、○いちごジャム コーン缶	カレールウ、酢 ウスターソース 食塩、こしょう	お茶 ウエハース	牛乳 ホイップクリーム サンド (いちごジャム)
10 24 火	食パン、いちごジャム 大豆入りシチュー キャベツのツナレーズンサラダ	444.4(407.4) 17.3(15.5) 13.8(13.8) 1.5(1.3)	食パン、じゃがいも、○米 サラダ油、米粉(製菓用) 砂糖、○いりごま	豆乳、鶏もも肉 大豆(ゆで) ツナ油漬缶、○しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん いちごジャム、干しぶどう グリーンピース(冷凍)	酢、コンソメ 食塩、こしょう	お茶 白い風船	お茶 じゃこおにぎり
11 25 水	栗ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 小松菜とベーコンの卵炒め パイン缶	455.2(461.6) 14.7(18.7) 11.0(10.4) 2.3(2.1)	米、くり、もち米 砂糖、サラダ油 ごま油	○牛乳、卵、赤みそ 無添加ベーコン、油揚げ	こまつな、パイン缶、もやし だいこん、にんじん、ねぎ えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩 しょうゆ(うすくち) かつおだし(素材力)	フルーツ豆乳 あられ	牛乳 甘辛せんべい
12 26 木	ロールパン あんかけ風焼きそば 揚げ餃子 バナナ1/2	629.9(552.9) 19.3(16.5) 27.2(19.7) 2.0(1.5)	焼きそばめん、○さつまいも ロールパン、○バター、○砂糖 ごま油、片栗粉 調合油、砂糖	○牛乳、キャベツ餃子 豚肉(もも)、◎ヤクルト	バナナ、はくさい、たまねぎ にんじん、たけのこ しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩 中華だしの素 こしょう	ヤクルト えびせんべい	牛乳 おさつバター
13 27 金	ごはん すまし汁(こまつな・豆腐) 味噌カツ 茹で野菜	549.2(482.5) 23.6(20.4) 16.4(13.2) 1.5(1.2)	米、パン粉、調合油 小麦粉、ざらめ糖(中ざら)	○牛乳、豚肉(ヒレ) 木綿豆腐、卵、赤みそ	キャベツ、こまつな にんじん、えのきたけ	しょうゆ かつおだし(素材力) 本みりん、食塩 こしょう	お茶 卵ボーロ	牛乳 カステラ
16 30 月	親子丼 味噌汁(だいこん・油揚げ) れんこんとツナの醤油マヨネーズ和え	595.5(536.2) 24.3(21.5) 24.3(19.4) 2.4(2.0)	米、マヨネーズ 砂糖、サラダ油、片栗粉	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き) ツナ油漬缶、ミックス味噌 なると、油揚げ	たまねぎ、れんこん、にんじん だいこん、こまつな、ねぎ えのきたけ、◎野菜ジュース	しょうゆ(うすくち) かつおだし(素材力) 食塩	野菜ジュース 塩せんべい	牛乳 ベビー シュークリーム
31 火	さんまの蒲焼 けんちん汁(鶏肉) 国産みかんゼリー	621.4(554.7) 23.3(19.2) 24.8(22.4) 1.3(1.1)	米、さといも 片栗粉、調合油 砂糖、サラダ油	○牛乳、さんま 鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐	国産みかんゼリー、だいこん にんじん、ねぎ、ごぼう 糸みつば、しょうが、焼きのり	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力) 食塩	お茶 クッキー	牛乳 かりんとう

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	531	20.7	18.1	221	2.2	206	0.36	0.41	28	5	2.1
目標量	526	21.1	15.2	231	2.3	179	0.29	0.33	19	4.7	1.7
充足率(%)	101	98	119	96	96	115	124	124	147	106	124
3才未満児	484	18.5	15.3	212	2.2	173	0.31	0.36	26	4.3	1.8
目標量	520	20.8	15	224	2.3	198	0.28	0.31	21	3.6	1.6
充足率(%)	93	89	102	95	96	87	111	116	124	119	113

*幼保園は、保育園部も幼稚園部も給食で牛乳を飲みます。
*保育園は、おやつで牛乳を飲みます。
*土曜日は、牛乳とお菓子です。
*10時のおやつは、3歳未満児のみです。



10月 給食だより



れんこんとツナの
醤油マヨネーズ和え
16日・30日

- れんこんは皮をむいて、縦半分
に切り、2mmくらいの薄切にする。
- 切ったれんこんを酢を入れた水に
5分さらし、ゆでる。
- にんじんはいちょう切り、小松菜
は3cmくらいの幅で切り、塩ゆ
でする。
- 2、3とツナを和え、めんつゆと
マヨネーズで味つけをする。

材料(4人分)
れんこん 100g
こまつな 1/2本
にんじん 1/3本
ツナ缶 1缶
めんつゆ 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
酢 小さじ1

魚を食べる回数を増やしましょう

和食は、ご飯を中心に「魚」と「野菜」を使った1汁2菜が基本です。「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食べ方を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。今回は魚に注目して、「魚を食べる利点」と「魚を食べる回数を増やす方法」についてお伝えします。

★魚が健康に良い理由

▼体を作る「たんぱく質」がとれる

魚には、必須アミノ酸が豊富に含まれています。体を構成するたんぱく質は、アミノ酸の重合体であり、そのうちの「必須アミノ酸」は体内で合成することができないため、毎日必ず食べ物からとらなければなりません。特に幼児の場合は、生命の維持に加えて、成長のためのたんぱく質も必要であり、必須アミノ酸の摂取を欠くことはできません。

▼生活習慣病のリスクを下げる

魚と肉は同じたんぱく源ですが、含まれる脂肪酸が異なります。魚に含まれる多価不飽和脂肪酸は、脳卒中や心臓病、肝臓・すい臓がんのリスクを下げる事がわかっています。その一方で、牛や豚に多く含まれる飽和脂肪酸をとり過ぎると血中脂質やコレステロール値を上げ、脂質代謝異常や動脈硬化を引き起こします。

不飽和脂肪酸 飽和脂肪酸



★魚を食べる回数を増やす方法

▼子どもにとって食べやすい魚を選んで食べる

切り身にしたときに、骨が少ない「さけ」や「めかじき」「ぶり」「まぐろ」などが好まれています。特に「さけ」は消費量のトップで、白身魚らしく身がやわらかく、臭みが少ないため、子どもにとって食べやすい魚です。

▼魚の臭みを減らして食べる

ちょっとした工夫で臭みを減らすことができます。

【下処理】

一尾を焼くときは、塩をふりかけて15分置き、水分をふきとる。切り身の場合は、魚を洗い、水分をふきとる。

【調理】

煮るよりも焼く方が臭みを感じにくくなる。さらに、揚げると油の風味が加わり食べやすくなる。

献立からのメッセージ

まいたけ

見つけたらうれしくて舞い上がるほど貴重なきのこと言われていました。カリウム、カルシウムやリンの吸収を助けるエルゴステリン、ビタミンB2が含まれます。



くり

茹でたり、栗ご飯にしたり、甘露煮やきんとんなど、子どもも大好きな食材です。ビタミンCや食物繊維が豊富なため、疲労回復や風邪の予防、便秘回復にも効果的です。



日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質塩分	材 料 名			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
02 23 月	ごはん 小松菜のふりかけ 豚汁 お魚ソーセージ 牛乳	401.1 18.9 10.2 2.2	米、さといも 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも) 魚肉ソーセージ しらす干し、赤みそ	だいこん、にんじん、こまつな ねぎ、板こんにやく、ごぼう	本みりん かつおだし(素材力) しょうゆ(うすくち)
03 17 火	食パン コンソメスープ 鮭のフライ ケチャップソース 茹で野菜 牛乳	346.4 20.0 12.4 2.2	食パン、パン粉 調合油、小麦粉	牛乳、さけ 卵	キャベツ、たまねぎ コーン缶、にんじん	ケチャップ、こしょう ウスターソース コンソメ、食塩 パセリ粉
04 18 水	ごはん 味噌汁(はくさい・えのき) プチ納豆 肉じゃが 牛乳	457.5 20.4 13.6 2.1	米、じゃがいも 砂糖、サラダ油	牛乳、木綿豆腐 納豆、豚肉(もも) 赤みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、しらたき にんじん、えのきたけ	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力) 食塩
05 19 木	ロールパン ミートスパゲティー コーンスープ 【5日:りんご1/6】 【19日:おしゃぶり昆布(カミカミデー)】 牛乳	465.9 18.0 16.3 2.4	ロールパン、スパゲティー サラダ油、小麦粉、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉 粉チーズ	たまねぎ、【5日:りんご】、にんにく クリームコーン缶、コーン缶 にんじん、トマトピューレ、ピーマン 【19日:おしゃぶり昆布】	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩 パセリ粉
06 20 金	きのこカレーライス コールスローサラダ ヨーグルト 牛乳	523.2 20.8 16.7 1.7	米、じゃがいも サラダ油 マヨネーズ、砂糖	牛乳、マスカットのヨーグルト 豚肉(もも・赤肉) 無添加ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん みかん缶、きゅうり、まいたけ しめじ、コーン缶	カレールー、酢 ウスターソース 食塩、こしょう
10 24 火	食パン、いちごジャム 大豆入りシチュー キャベツのツナレーズンサラダ 牛乳	447.2 19.4 18.1 1.5	食パン、じゃがいも サラダ油、米粉(製菓用) 砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉 大豆(ゆで) ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん いちごジャム、干しぶどう グリーンピース(冷凍)	酢、コンソメ 食塩、こしょう
11 25 水	栗ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 小松菜とベーコンの卵炒め パイン缶 牛乳	399.1 13.7 10.9 2.1	米、くり、もち米 砂糖、サラダ油 ごま油	牛乳、卵、赤みそ 無添加ベーコン、油揚げ	こまつな、パイン缶、もやし だいこん、にんじん、ねぎ えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩 しょうゆ(うすくち) かつおだし(素材力)
12 26 木	ロールパン あんかけ風焼きそば 揚げ餃子 バナナ1/2 牛乳	506.2 18.6 21.5 1.9	焼きそばめん、ロールパン ごま油、片栗粉 調合油、砂糖	牛乳、キャベツ餃子 豚肉(もも)	バナナ、はくさい、たまねぎ にんじん、たけのこ しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩 中華だしの素 こしょう
13 27 金	ごはん すまし汁(こまつな・豆腐) 味噌カツ 茹で野菜 牛乳	486.8 22.2 15.4 1.5	米、パン粉、調合油 小麦粉、ざらめ糖(中ざら)	牛乳、豚肉(ヒレ) 木綿豆腐、卵、赤みそ	キャベツ、こまつな にんじん、えのきたけ	しょうゆ かつおだし(素材力) 本みりん、食塩 こしょう
16 30 月	親子丼 味噌汁(だいこん・油揚げ) れんこんとツナの醤油マヨネーズ和え 牛乳	528.6 22.5 20.9 2.3	米、マヨネーズ 砂糖、サラダ油、片栗粉	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き) ツナ油漬缶、ミックス味噌 なると、油揚げ	たまねぎ、れんこん、にんじん だいこん、こまつな、ねぎ えのきたけ	しょうゆ(うすくち) かつおだし(素材力) 食塩
31 火	さんまの蒲焼丼 けんちん汁(鶏肉) 国産みかんゼリー 牛乳	557.8 21.9 23.1 1.3	米、さといも 片栗粉、調合油 砂糖、サラダ油	牛乳、さんま 鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐	国産みかんゼリー、だいこん にんじん、ねぎ、ごぼう 糸みつば、しょうが、焼きのり	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力) 食塩

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	460	19.6	16	226	2	197	0.35	0.41	26	4.7	1.95
目標量	458	18.5	12.7	201	2.0	155	0.25	0.29	16.5	4.1	1.6
充足率(%)	100	106	126	112	100	127	140	141	158	115	122



10月 給食だより



れんこんとツナの
醤油マヨネーズ和え
16日・30日

- れんこんは皮をむいて、縦半分に切り、2mmくらいの薄切にする。
- 切ったれんこんを酢を入れた水に5分さらし、ゆでる。
- にんじんはいちょう切り、小松菜は3cmくらいの幅で切り、塩ゆでする。
- 2、3とツナを和え、めんつゆとマヨネーズで味つけをする。

材料(4人分)	100g
れんこん	1/2本
こまつな	1/3束
にんじん	1缶
ツナ缶	大さじ1
めんつゆ	小さじ2
マヨネーズ	小さじ1
酢	

魚を食べる回数を増やしましょう

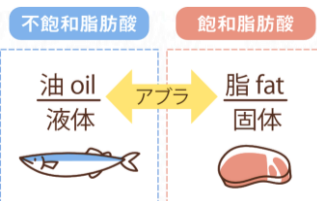
和食は、ご飯を中心に「魚」と「野菜」を使った1汁2菜が基本です。「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食べ方を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。今回は魚に注目して、「魚を食べる利点」と「魚を食べる回数を増やす方法」についてお伝えします。

★魚が健康に良い理由

▼体を作る「たんぱく質」がとれる
魚には、必須アミノ酸が豊富に含まれています。体を構成するたんぱく質は、アミノ酸の重合体であり、そのうちの「必須アミノ酸」は体内で合成することができないため、毎日必ず食べ物からとらなければなりません。特に幼児の場合は、生命の維持に加えて、成長のためのたんぱく質も必要であり、必須アミノ酸の摂取を欠くことはできません。

▼生活習慣病のリスクを下げる

魚と肉は同じたんぱく源ですが、含まれる脂肪酸が異なります。魚に含まれる多価不飽和脂肪酸は、脳卒中や心臓病、肝臓・すい臓がんのリスクを下げる事がわかっています。その一方で、牛や豚に多く含まれる飽和脂肪酸をとり過ぎると血中脂質やコレステロール値を上げ、脂質代謝異常や動脈硬化を引き起こします。



★魚を食べる回数を増やす方法

▼子どもにとって食べやすい魚を選んで食べる
切り身にしたときに、骨が少ない「さけ」や「めかじき」「ぶり」「まぐろ」などが好まれています。特に「さけ」は消費量のトップで、白身魚らしく身がやわらかく、臭みが少ないため、子どもにとって食べやすい魚です。

▼魚の臭みを減らして食べる

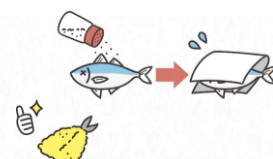
ちょっとした工夫で臭みを減らすことができます。

【下処理】

一尾を焼くときは、塩をふりかけて15分置き、水分をふきとる。切り身の場合は、魚を洗い、水分をふきとる。

【調理】

煮るよりも焼く方が臭みを感じにくくなる。さらに、揚げると油の風味が加わり食べやすくなる。



献立からのメッセージ

まいたけ

見つけたらうれしくて舞いなくなるほど貴重なきのこと言われていました。カリウム、カルシウムやリンの吸収を助けるエルゴステリン、ビタミンB2が含まれます。



くり

茹でたり、栗ご飯にしたり、甘露煮やきんとんなど、子どもも大好きな食材です。ビタミンCや食物繊維が豊富なため、疲労回復や風邪の予防、便秘回復にも効果的です。

