

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		
1 金 18 月	ごはん はるさめのスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め 煮	479.8(426.9) 17.6(15.1) 11.8(10.3) 1.2(1.2)	米 はるさめ、砂糖、片栗粉 サラダ油	○牛乳、豚肉(もも) 生揚げ、ミックス味噌	たまねぎ、キャベツ、にんじ んピーマン、ねぎ、しょうが	本みりん、しょうゆ 中華だしの素、食塩	お茶 リドクラッカー	牛乳 ぱりんこ
2 16 土	ハヤシライス 魚肉ソーセージ オレンジゼリー バナナ1/2	676.9(597.7) 20.6(18.5) 17.3(15.4) 2.1(2.0)	米 じゃがいも、調合油	魚肉ソーセージ 豚肉(肩・皮下脂肪なし)	バナナ、たまねぎ、まいたけ にんじん	ハヤシルウ ウスターソース		フルーツ豆乳 お菓子
5 19 火	食パン 豆乳シチュー(チキン) ほうれん草とひじきのサラダ 【19日のみ】スクールフィッ シュ(カミカミデー)	447.3(377.6) 19.0(14.5) 19.1(17.8) 1.7(1.2)	食パン じゃがいも、マヨネーズ ○調合油、米粉、サラダ油 【19日:○さつまいも】	○牛乳、豆乳、鶏もも肉 【19日:スクールフィッシュ】	【5日:○れんこん】 ほうれん草、たまねぎ にんじん、コーン缶 グリーンピース(冷凍)、ひじき	コンソメ、しょうゆ ○食塩	お茶 たべっこBABY	牛乳 【5日: れんこんチップ】 【19日: さつまいもチップ】
6 20 水	きのご飯(鶏) 味噌汁(だいこん・豆腐) キャベツとじゃこの酢あえ	493.3(498.9) 21.1(18.2) 12.9(11.1) 1.8(1.6)	米 砂糖	○牛乳、鶏肉(もも皮なし) 木綿豆腐、赤みそ、油揚げ しらす干し	キャベツ、にんじん、だいこ ん えのきたけ、しめじ しいたけ、◎りんご天然果汁	しょうゆ、酢 かつおだし(素材力) 食塩	りんご果汁 田舎あられ	牛乳 ミニドーナツ
7 21 木	食パン イタリアンスパゲティ コンソメスープ(キャベツ・に んじん) バナナ1/2	555.0(459.4) 18.3(14.4) 13.3(11.0) 1.7(1.4)	食パン ○米、スパゲティ、○砂糖 ○もち米、サラダ油	○牛乳、無添加ベーコン ○きな粉	バナナ、たまねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン しいたけ、えのきたけ にんにく	ケチャップ、コンソメ 食塩、○食塩	お茶 ルヴェンプライ ム	牛乳 きな粉にぎり
8 22 金	メルルーサの蒲焼丼 味噌汁(はくさい・わかめ) おからサラダ	544.6(517.6) 19.6(16.8) 17.9(16.5) 2.2(1.8)	米 マヨネーズ、砂糖 片栗粉、調合油	○牛乳、メルルーサ おから(旧来製法) ミックス味噌 魚肉ソーセージ	はくさい、きゅうり、ねぎ たまねぎ、にんじん、みつば しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力) 酢	フルーツ豆乳 いかっこ	牛乳 かりんとう
9 30 土	鶏丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	542.1(454.8) 14.5(12.1) 14.1(11.5) 1.3(1.1)	米 砂糖、サラダ油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き) 魚肉ソーセージ、なると	バナナ、青りんごゼリー たまねぎ、にんじん	しょうゆ かつおだし(素材力)		フルーツ豆乳 お菓子
11 25 月	マーボー丼 チンゲン菜のスープ 中華風酢の物	610.5(493.2) 25.1(19.0) 22.0(16.2) 2.6(1.9)	米 砂糖、はるさめ、サラダ油 ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐 豚肉赤身ミンチ ○チーズ、なると、赤みそ	にんじん、チンゲンサイ たまねぎ、きゅうり みかん缶、ねぎ、しめじ にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、みりん 中華だしの素、食塩	お茶 クッピーラムネ	牛乳 無限のり 一口チーズ
12 火	食パン かぶのスープ フライドチキン キャベツのマヨネーズ和え	575.5(465.8) 20.0(15.4) 31.3(24.8) 2.0(1.6)	食パン ○さつまいも、じゃがいも マヨネーズ、調合油、米粉 片栗粉、○サラダ油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豆乳 ウインナー	キャベツ、にんじん、かぶ たまねぎ、しめじ、コーン缶 かぶ・葉、しょうが レモン果汁	コンソメ、食塩	お茶 ふんわり棒	牛乳 おさつスティック (おかいものごっ こ)
13 27 水	カレーライス 大根サラダ 国産ももゼリー	561.4(560.3) 20.1(17.3) 16.1(12.9) 1.8(1.6)	米 じゃがいも、サラダ油 すりごま	○牛乳、豚肉(もも・赤肉) ツナ油漬缶	たまねぎ、だいこん にんじん、きゅうり コーン缶、にんにく	カレールウ、酢 しょうゆ、ウスターソ ース	野菜ジュース カルシウムセン ペイ	牛乳 伊勢あられ
14 28 木	食パン 五目うどん れんこんサラダ	494.0(396.9) 19.2(14.4) 20.7(16.0) 2.4(1.8)	食パン 干しうどん、マヨネーズ いりごま	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ ツナ油漬缶	【14日:○かき】 れんこん、にんじん、ねぎ はくさい、きゅうり 干しいたけ 【28日:○りんご】	しょうゆ、本みりん、酢 かつおだし(素材力) 食塩	お茶 ハイハイ	牛乳 【14日:柿(1/4)】 【28日: りんご(1/6)】
15 29 金	ごはん 煮魚(メルルーサ) 豚汁 みかん(小)	489.1(462.0) 22.2(18.9) 10.0(9.0) 2.0(1.6)	米 ざらめ糖(中ざら)	○牛乳、メルルーサ 木綿豆腐、豚肉(もも) 赤みそ	みかん、だいこん、はくさい にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)	フルーツ豆乳 ふわっとえび味	牛乳 ミレーフライ
26 火	食パン かぶのスープ フライドチキン キャベツのマヨネーズ和え	604.1(485.2) 21.0(16.2) 32.1(25.1) 2.0(1.6)	食パン じゃがいも、○米粉 ○さつまいも、マヨネーズ 調合油、○砂糖、米粉 ○サラダ油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳 豆乳、ウインナー	キャベツ、にんじん、かぶ たまねぎ、しめじ、コーン缶 かぶ・葉、しょうが レモン果汁	コンソメ、食塩	お茶 ふんわり棒	牛乳 おにまん

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	543	19.9	17.4	221	2.1	213	0.31	0.35	39	5.1	1.9
目標量	510	20.4	15.3	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	106	98	114	96	95	112	111	109	195	159	136
3才未満児	478	16.3	14.4	217	1.9	171	0.26	0.3	36	4.3	1.6
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	103	88	104	102	83	91	104	107	180	130	107



給食だより



※都合により、献立を
変更することがあります。



献立からのメッセージ

かき(柿)

ビタミンCが豊富でみか
んの約2倍です。サラダ
に入れる、干し柿にする
などいろいろな方法で食
べることができます。



かぶ

根はビタミンCが多
く、消化酵素を含むの
で整腸作用があります。
根が赤いかぶもありま
す。葉は緑黄色野菜で
栄養満点です。



大根サラダ 15日・29日

- 1 大根、きゅうり、にんじんを
千切りにし、塩をふっておく。
- 2 野菜を軽く絞り、水気を切る。
- 3 2にかにかまぼこを加え、ド
レッシングで和える。

材料(4人分)

- ・大根 . . . 1/4本
 - ・きゅうり . . . 1/2本
 - ・にんじん . . . 1/3本
 - ・かにかまぼこ . . . 4本
- 調味料(ドレッシング)
- ・サラダ油 . . . 小さじ2
 - ・酢 . . . 小さじ2
 - ・醤油 . . . 小さじ1.5
 - ・すりごま . . . 適量
 - ・塩 . . . 適量

「だしの効果」でおいしく食べる

うどん屋さんから漂う「だし」の香り。日本人にとっては身近で親しみ深く、食欲がそそられますが、「だし」の魅力は、そのうま味（UMAMI）や風味にとどまらず、健康への有用性も数多く示されているところです。今回は、「だし」についての知識を深め、文化的で健康的な食生活をめざしましょう。

★だしの効果

1 子どもに安心感を与える「だし」

「うま味」は先天的に誰もが好む味だといわれています。昆布等に含まれるグルタミン酸（うま味成分）は、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。このうま味成分を含む「だし」をベースにした食事は、



経験が少なく、味の予測ができない子どもは、新しい食べ物を怖がって避けようとする



「だし」のうま味や風味で、新しい食べ物への抵抗感を減らすことができて



2 おいしさにつながる「だし」

・料理にコクとまろやかさを与える「だし」

だしの主成分は、昆布、かつお、煮干し等に含まれるうま味成分です。「うま味」には、深いコクやまろやかさ、独特な風味があり、素材の味わいを引きだします。

・うま味の相乗効果でさらにおいしさアップ
異なるうま味成分を組み合わせることで、飛躍的にうま味が強く感じられます。汁物や料理のベースとなる「だし」はかつおと昆布を合わせることで、さらにおいしさがアップします。



3 健康の維持につながる「だし」

・エネルギーの摂り過ぎを防ぐことができる

だしのエネルギーは、100mlでたったの約3キロカロリー。肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。低カロリーで満足感のあるだしを使った食事は、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。

・減塩につながる

だしを効かせれば、なんと20~30%も減塩をすることができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。

