

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		
2 16 月	とりそぼろ混ぜごはん 味噌汁(豆腐・えのき) 小松菜のごま和え(ツナ)	503.8(440.6) 19.8(16.4) 19.1(15.2) 1.7(1.5)	米 ごま、砂糖、サラダ油	○牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、ツナ油漬缶 赤みそ	こまつな、にんじん 糸こんにゃく、葉ねぎ えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力)	お茶 ふんわり棒	牛乳 源氏パイ
3 17 火	食パン 野菜スープ(たまねぎ) ささみフライ・ケチャップソース 茹で野菜	462.1(414.7) 21.8(16.8) 15.5(11.9) 2.6(1.9)	食パン ○米粉、○砂糖、調合油 小麦粉、パン粉 ○サラダ油	○牛乳、鶏ささ身 ○豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ コーン缶、◎りんご天然果汁	ケチャップ、コンソメ ウスターソース、食塩	りんご果汁 ふわっとえび味	牛乳 蒸しパン(ココア)
4 水	ハヤシライス キャベツのツナレーズンサラダ やさしいゼリー	586.3(501.9) 19.7(15.4) 18.9(14.4) 1.9(1.6)	米 砂糖、サラダ油	○牛乳、豚肉(もも) ○チーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、まいたけ にんじん、干しぶどう	ハヤシルウ、酢、食塩	お茶 カルシウムせんべい	牛乳 いかっこ 一口チーズ
5 19 木	食パン きのこスープスパゲティ かぼちゃサラダ 【19日のみ】さきいか(カミカミデー)	440.3(395.0) 13.8(11.4) 11.2(11.3) 1.8(1.5)	食パン ○米、スパゲティ マヨネーズ、サラダ油 ○いりごま	無添加ベーコ ○しらす干し 【19日のみ】さきいか	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ きゅうり、えのきたけ 赤ピーマン、ピーマン にんじん、コーン缶、にんにく 焼きのり	しょうゆ、みりん、食塩	フルーツ豆乳 ルヴァンプライム	牛乳 じゃこおにぎり
6 金	チキンライス えびフライ(3歳以上) 鮭フライ(未満児) せん野菜 コーンスープ	618.2(573.9) 23.1(20.3) 16.1(15.9) 2.0(1.7)	米 小麦粉、パン粉 調合油、サラダ油	○牛乳、えび、木綿豆腐 鶏もも肉、さけ	たまねぎ、クリームコーン缶 キャベツ、コーン缶、にんじん ミックスベジタブル(冷凍)	ケチャップ、コンソメ ウスターソース、食塩 パセリ粉	お茶 かつぱえびせん	牛乳 りんごのタルト
7 21 土	マーボー丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	584.1(488.5) 20.5(16.9) 15.7(12.7) 1.7(1.4)	米 砂糖、片栗粉 サラダ油、ごま油	木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ 魚肉ソーセージ、赤みそ	バナナ、青りんごゼリー、ねぎ しめじ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん		フルーツ豆乳 クラッカー
9 23 月	中華丼 中華スープ(豆腐・わかめ) バナナ1/2	544.7(466.9) 17.8(14.1) 18.1(14.2) 1.8(1.4)	米 ○食パン、○サラダ油 ○グラニュー糖、ごま油 片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも) 木綿豆腐	バナナ、はくさい、にんじん たまねぎ、たけのこ、しいたけ ねぎ、カットわかめ、しょうが にんにく	しょうゆ、食塩 中華だしの素	お茶 ハイハイン	牛乳 揚げ焼きパン
10 24 火	食パン いちごジャム かぶのポトフ 米粉マカロニのサラダ	552.4(491.7) 18.9(15.6) 25.8(21.6) 2.4(2.0)	食パン じゃがいも、○米粉 米粉マカロニ、マヨネーズ ○片栗粉、○調合油 ○ごま油、○ごま	○牛乳、○木綿豆腐 ウインナー、○豆乳 ○豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし) ツナ油漬缶	にんじん、きゅうり、かぶ たまねぎ、○こまつな コーン缶、いちごジャム ○にら、しめじ、かぶ・葉 ○にんじん	○焼肉のたれ甘口 コンソメ、○しょうゆ ○食塩、食塩	フルーツ豆乳 塩せん	牛乳 チヂミ
11 25 水	ごはん はるさめのスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め煮	496.0(458.4) 16.8(14.9) 14.7(13.1) 1.0(0.9)	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 ◎野菜ジュース	本みりん、しょうゆ 中華だしの素、食塩	野菜ジュース うすあげえびせん	牛乳 (以)いもけんぴ (未)ポテロング
12 木	食パン カレーうどん 大根サラダ	533.4(455.5) 18.9(14.7) 21.7(16.8) 3.1(2.5)	食パン 干しうどん、○さつまいも マヨネーズ、サラダ油	○牛乳、鶏もも肉 ツナ油漬缶、油揚げ	たまねぎ、だいこん ○パイン缶、きゅうり、ねぎ にんじん、コーン缶 ◎りんご天然果汁	カレールウ かつおだし(素材力) しょうゆ	りんご天然果汁 ぱりんこ	牛乳 さつまいもとパイ ン煮
13 金	ごはん 石狩鍋風 ひじきと大豆の炒め煮 みかん(小)	557.7(465.9) 26.4(21.0) 16.5(13.0) 2.0(1.6)	米 ざらめ糖(中ざら) サラダ油	○牛乳、さけ、豆乳 大豆(ゆで)、鶏もも肉 ミックス味噌	みかん、はくさい、にんじん ねぎ、しめじ グリーンピース(冷凍)、ひじき しょうが	しょうゆ かつおだし(素材力)	お茶 クッピーラムネ	牛乳 横綱あられ
14 土	豚丼 魚肉ソーセージ 青りんごゼリー バナナ1/2	557.7(468.6) 14.1(11.8) 13.7(11.1) 1.9(1.5)	米 砂糖、サラダ油	豚肉(肩ロース) 魚肉ソーセージ	バナナ、青りんごゼリー たまねぎ、しらたき ねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)		フルーツ豆乳 クッキー
18 水	(おほぎ会) きな粉おほぎ けんちん汁 白菜の塩昆布和え	529.3(416.8) 17.9(13.6) 12.5(9.3) 1.2(1.1)	米、もち米 三温糖、さといも	○牛乳、木綿豆腐 ○チーズ、きな粉、油揚げ	はくさい、にんじん、だいこん ねぎ、ごぼう、塩こんぶ	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	お茶 カルシウムせんべい	牛乳 いかっこ 一口チーズ
20 金	ゆかりごはん 関東煮 白菜のおかか和え	501.6(453.3) 17.3(14.3) 13.6(13.5) 1.6(1.3)	米 さといも、○米粉 ○砂糖、○サラダ油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳 生揚げ、かつお節	だいこん、はくさい、にんじん ○かぼちゃ りしりこんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)	お茶 たべっこBABY	牛乳 かぼちゃ蒸し パン



給食だより



献立からのメッセージ

ほうれん草

カロチンやビタミンC、鉄分を多く含んでいます。カロチンとビタミンCの相乗的な効果で、肌荒れの防止、



だいこん

大根は消化を促進する酵素が含まれているので、胃腸が弱ったときにおすすめです。冬は甘みが増しているため、煮物やおでんに適しています。



※都合により、献立を変更することがあります。

はるさめスープ 11日・25日

- 1 はるさめは戻して食べやすい大きさに切る。
- 2 にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋にはるさめ、にんじん、ねぎを入れ、軟らかくなるまで煮る。
- 4 中華だしの素、醤油で味を調える。

分量(4人分目安)

- ・はるさめ ……20g
- ・ねぎ ……15g
- ・にんじん ……20g
- ・中華だしの素 ……小さじ1/2
- ・醤油 ……小さじ1
- ・水 ……500cc程度



適切な塩分でおいしく食べましょう

子どもは、味が濃いもの（塩）、甘いもの（砂糖）、脂っこいもの（脂質）を欲する傾向があります。これは、成長のために、効率よくエネルギーを摂取しようとするためです。しかしながら、塩・砂糖・脂質の過剰摂取は健康にとって望ましくありません。

★「子どもの食事は薄味で！」と言われる理由は？

①薄味で正しい味覚を育てる

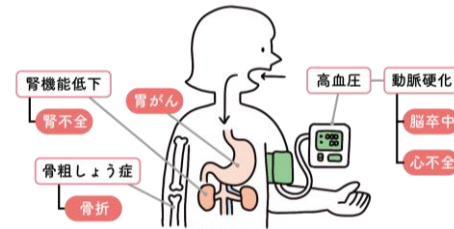
人は舌にある味蕾（みらい）という器官で味を感知しています。この味蕾の数は大人よりも子どもの方が多く、子どもは、「繊細で優れた味覚」を持っていると言われています。幼児期は、味覚を形成する大事な時期。薄味で様々な食べ物を体験することで正しい味覚が育ちます。

③薄味で将来の生活習慣病を予防する

日本人の高血圧の最大の原因は塩分の摂り過ぎだと言われています。また塩分の摂り過ぎは胃がん、腎不全、骨折のリスクを高めると言われています。

②薄味で心地よく食事を終える

塩分の主成分は「ナトリウム」。塩分を摂り過ぎると、血中のナトリウム濃度が高くなり、これを適正に戻すために、多くの水分を欲します。具体的には喉が渇き、食後にたくさん水を飲むことになり、食後の睡眠や活動にも影響を与えます。



★適正な塩分量はどれくらい？

国が示している基準値は、実は本来の必要量ではありません。生命維持に必要な食塩相当量はなんと推定1日0.5~1.3g（世界保健機関（WHO））。示されているのは「目標量」です。毎日の食事では、基準値を下回る食塩相当量で、いかにおいしく食べるのが重要ということになります。

