

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 22 月	とりそぼろ丼 味噌汁(豆腐・えのき) キャベツのおかか和え	517.4(440.3) 23.7(18.8) 16.3(12.9) 1.8(1.4)	米 サラダ油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、赤みそ かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅうり にんじん、えのきたけ しょうが	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力)	お茶 クッピーラムネ	牛乳 濃州みそあられ
2 16 火	食パン 冬瓜のカレースープ 米粉マカロニのサラダ	414.8(345.4) 16.7(13.0) 17.0(14.2) 1.9(1.4)	食パン 米粉マカロニ、マヨネーズ	○ヨーグルト(無糖) 豚肉(もも)、ツナ油漬缶	とうがん、たまねぎ ○みかん缶、○パイン缶 にんじん、きゅうり、コーン缶 グリーンピース(冷凍)	カレールウ、本みりん しょうゆ、食塩 かつおだし(素材力)	お茶 たべっこBABY	お茶 フルーツミックス ヨーグルト
3 17 水	ごはん すまし汁(こまつな) 豚肉冷しゃぶ	504.2(451.8) 16.9(14.1) 17.4(14.0) 1.7(1.5)	米 三温糖、いりごま、白玉麴	○ラクトアイス 豚肉(肩ロース) ミックス味噌	キャベツ、にんじん、こまつな えのきたけ	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力) 食塩	お茶 ハイハイン	お茶 パピコ
4 18 木	あんかけ風焼きそば もやしのごま和え 魚肉ソーセージ	312.8(304.4) 16.1(14.1) 10.6(8.9) 1.7(1.6)	焼きそばめん ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	豚肉(もも)、魚肉ソーセージ ○ヨーグルト(加糖)	もやし、はくさい、にんじん ほうれんそう、たまねぎ たけのこ、しいたけ、コーン缶 しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩 中華だしの素	お茶 浮千鳥	お茶 ヨーグルト
5 金	ごはん 具だくさん汁 メルルーサの味噌煮 バナナ1/2	552.0(535.0) 21.5(18.3) 14.7(12.7) 1.9(1.7)	米 ざらめ糖(中ざら)	○牛乳、メルルーサ ○チーズ、赤みそ 肉団子(冷凍)	バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、えのきたけ、ねぎ しょうが、カットわかめ ◎りんご天然果汁	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力) 食塩	りんご果汁 塩せんべい	牛乳 いもけんぴ(以上児) ポテロング(未満児) 一口チーズ
6 20 土	ハヤシライス 魚肉ソーセージ みかんゼリー バナナ1/2	551.6(471.4) 13.5(11.5) 14.6(12.5) 2.0(1.9)	米 じゃがいも、サラダ油	魚肉ソーセージ、豚肉(肩)	バナナ、国産みかんゼリー たまねぎ、まいたけ、にんじん ○フルーツ豆乳	ハヤシルウ ウスターソース		フルーツ豆乳 クッキー
8 月	ごはん 中華スープ 鶏肉のケチャップ煮 梨1/6	538.7(493.3) 17.6(14.7) 17.8(17.4) 1.1(1.0)	米 砂糖、サラダ油、片栗粉 ごま油	○牛乳、鶏もも肉	なし、たまねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン たけのこ(ゆで)、コーン缶 しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ 中華だしの素	お茶 ミレーフライ	牛乳 かりんとう
9 30 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	326.9(273.9) 17.1(13.0) 9.1(6.7) 2.2(1.9)	食パン パン粉、調合油、小麦粉	○牛乳、さけ 無添加ベーコン	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 にんじん	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、食塩、パセリ粉	お茶 きなこもち	お茶 フルーチェ
10 24 水	豚丼 味噌汁(わかめ・なす) こまつなのごま酢和え	571.9(522.0) 21.3(18.1) 21.9(17.5) 2.3(1.8)	米 砂糖、サラダ油、ごま ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース) ツナ油漬缶、ミックス味噌	たまねぎ、こまつな、もやし にんじん、なす、ねぎ、しめじ カットわかめ、しょうが ◎野菜ジュース	しょうゆ、酢、本みりん かつおだし(素材力)	野菜ジュース えび塩せんべい	牛乳 無限のり
11 25 木	食パン 肉味噌うどん コールスローサラダ	598.4(488.1) 22.0(17.1) 27.1(21.1) 3.3(2.6)	食パン 干しうどん ○コーンフレーク マヨネーズ、砂糖、サラダ油 片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉 魚肉ソーセージ ○ホイップクリーム、赤みそ	キャベツ、○バナナ ○もも缶(黄桃)、にんじん きゅうり、ねぎ、干しいたけ にんにく、しょうが レモン果汁	中華だしの素、食塩	お茶 ふんわり棒	牛乳 バナナパフェ
12 26 金	ドライカレー きゅうりとコーンのサラダ ぶどうゼリー	635.3(632.0) 15.8(14.7) 23.2(22.7) 2.2(2.1)	米 サラダ油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉 牛ひき肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん コーン缶、ピーマン、にんにく しょうが、◎フルーツ豆乳	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、酢 コンソメ、食塩	フルーツ豆乳 リドクラッカー	牛乳 源氏パイ
13 27 土	チンジャオロース丼 魚肉ソーセージ みかんゼリー バナナ1/2	497.0(416.8) 14.6(12.0) 10.4(8.4) 2.3(1.9)	米 片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、魚肉ソーセージ	バナナ、国産みかんゼリー たまねぎ、にんじん、ピーマン たけのこ、○フルーツ豆乳	しょうゆ、中華あじ		フルーツ豆乳 クッキー
19 金	ごはん 具だくさん汁 メルルーサの味噌煮 サクッとこんぶ(カミカミデー)	513.0(496.0) 21.1(17.8) 14.7(12.6) 1.9(1.7)	米 ざらめ糖(中ざら)	○牛乳、メルルーサ ○チーズ、赤みそ 肉団子(冷凍)	キャベツ、たまねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ、しょうが カットわかめ ◎りんご天然果汁 おしゃぶり昆布	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力) 食塩	りんご果汁 塩せんべい	牛乳 いもけんぴ(以上児) ポテロング(未満児) 一口チーズ
29 月	ごはん 中華スープ 鶏肉のケチャップ煮 オレンジ1/4	532.7(477.8) 17.8(15.1) 17.8(15.3) 1.1(1.0)	米 砂糖、サラダ油、片栗粉 ごま油	○牛乳、鶏もも肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン たけのこ(ゆで)、コーン缶 しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ 中華だしの素	お茶 ミレーフライ	牛乳 かりんとう

	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	497	17.9	16.6	172	1.8	196	0.34	0.34	33	4.1	2.0
目標量	510	20.4	15.3	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	97	88	108	75	82	103	121	106	165	128	143
3才未満児	443	14.8	13.9	159	1.7	160	0.28	0.30	31	3.4	1.7
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	96	80	100	75	74	85	112	107	155	103	113

9月

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

なす

なすの色素成分であるナス
ニンは、強力な抗酸化作用が
あり、細胞の酸化を防いで免
疫力を向上させるため、風邪
や病気の予防に役立ちます。

さけ(鮭)

アスタキサンチン・EPA・
DHAなどの栄養素が豊富に含
まれており、美容や健康に嬉し
い効果をもたらしてくれます。





栄養豊富な「魚」を食べよう

「うちの子、魚が嫌いなんだよね…」そんな悩みはありませんか？ 魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。今回は、「魚」に関するメリット、魚が苦手な子でもおいしく食べられる工夫を紹介します。この機会に知識を増やし、ご家族で魚料理を楽しんでみませんか？

★「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富

良質なたんぱく質
体をつくり、健康を維持する



DHA・IPA
脳や神経の発達に必要な成分
学習能力、記憶力向上



カルシウム・ビタミンD
骨の成長を促進し丈夫にする



★「魚」はこんな工夫で食べやすく

1 臭みをやわらげて食べやすく

魚特有の生臭さが苦手な敬遠されることがあります。調理の工夫で臭みをやわらげておいしく食べましょう。

水洗いをして血液を取り除く



塩をふってしばらく置く



酒の風味を活用する



2 骨を取り除いて食べやすく

骨は丁寧に取り除きましょう。魚の骨が口に入って不快な思いをしたことが魚嫌いの原因になることもあります。生の状態で取り除きにくい時は、食べる際にほぐしながら身の中の骨を取りましょう。



★「魚」の回数を増やす方法

栄養が豊富な魚料理。食卓に登場する機会を増やすためには、魚料理のハードルを下げる必要があります。簡単に作れて、子どもがおいしく食べる魚料理に挑戦しましょう。

1 「下処理がいらない魚」で手間をかけない

最近は、骨が取り除かれている「魚の切り身」がスーパーで販売されています。また、缶詰やレトルトパウチの魚、練り製品（ちくわなど）を活用すれば、手間なく、魚料理を楽しむことができます。



2 定番料理の食材の置き換え（肉→魚）

- | | |
|---------------|--------------------------|
| ・チャーハン（肉） | → ツナ缶・サケフレークでチャーハン |
| ・ハンバーグ（合いびき肉） | → サケフレーク・魚缶を加えてハンバーグ |
| ・から揚げ（鶏肉） | → 白身魚（たらサケなど）を使ってフライや衣揚げ |
| ・生姜焼き（豚肉） | → プリ・サケを使って生姜焼き |
| ・カレー（肉） | → サバ缶でカレー |

