

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	鶏丼 味噌汁(だいこん・油揚げ) 白菜の塩昆布和え	553.6(483.7) 21.8(17.5) 18.8(14.4) 2.0(1.8)	米 砂糖、片栗粉、サラダ油	○牛乳、鶏もも肉、なると 油揚げ、赤みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん だいこん、ねぎ、塩こんぶ きざみのり	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 漁づくし
3 火	メルルーサのかば焼き丼 すまし汁(豆腐・はくさい) ブロッコリーのサラダ 節分デザート	661.7(590.0) 22.0(18.1) 23.2(19.4) 1.6(1.5)	米、○ホットケーキミックス 豆乳プリン、片栗粉 マヨネーズ(スプレッド) 調合油、砂糖、○サラダ油 ○砂糖、サラダ油、ごま	○牛乳、メルルーサ 木綿豆腐、○豆乳、なると	ブロッコリー、○パナナ はくさい、にんじん、ねぎ コーン缶、カットわかめ しょうが	しょうゆ かつおだし(素材力) 本みりん、酢、食塩	お茶 きなこもち	牛乳 バナナ蒸しパン
4 18 水	冬野菜カレーライス キャベツとじゃこの酢和え ぶどうゼリー	578.4(522.6) 20.0(16.8) 15.6(13.1) 2.0(1.8)	米 じゃがいも、砂糖、サラダ油	○牛乳、豚肉(もも) ○チーズ、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん だいこん、ブロッコリー カリフラワー、ぶどうゼリー	カレールウ、酢、しょうゆ ウスターソース	お茶 リドクラッカー	牛乳 スティックチーズ 濃州みそあられ
5 木	ロールパン イタリアンスパゲティ 野菜スープ(はくさい・コーン) りんご1/6	593.9(550.6) 20.9(17.1) 19.8(14.8) 2.6(2.2)	ロールパン ○米、サラダ油 スパゲッティ	○牛乳、○豆乳 ウインナー ○無添加ベーコン	りんご、たまねぎ、にんじん ○かぼちゃ、はくさい ピーマン、○たまねぎ しいたけ、コーン缶、にんにく ◎野菜ジュース	ケチャップ、コンソメ ○コンソメ、食塩	野菜ジュース ふんわり棒	牛乳 かぼちゃのリゾット
6 20 金	ごはん 春雨スープ(はくさい・ねぎ) おからサラダ 揚げ焼売	559.1(499.6) 15.4(12.9) 22.8(18.4) 1.5(1.3)	米 マヨネーズ(スプレッド) はるさめ、調合油、砂糖	○牛乳、おから(旧来製法) 魚肉ソーセージ ふれあい焼売	はくさい、にんじん、きゅうり たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、中華だしの素 りんご酢、食塩	お茶 ハイハイン	牛乳 エアリアル (焼きとうもろこし)
7 21 土	中華丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	644.8(565.8) 14.4(11.9) 10.3(8.3) 1.3(1.1)	米 片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、魚肉ソーセージ なると	バナナ、はくさい、たまねぎ にんじん、しょうが くだものゼリー ○フルーツ豆乳	しょうゆ、中華だしの素		フルーツ豆乳 クッキー
9 25 月	わかめごはん すまし汁(チンゲン菜) 鶏肉の甘酢炒め	528.1(480.7) 19.0(16.2) 17.8(15.5) 1.5(1.3)	米 片栗粉、サラダ油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、しいたけ ピーマン、しょうが 炊き込みわかめ	しょうゆ、酢、ケチャップ かつおだし(素材力) 食塩	お茶 たべっこBABY	牛乳 みりん揚げ
10 24 火	食パン コーンスープ ソースカツ せん野菜(キャベツ・人参)	552.0(506.8) 24.0(19.7) 20.0(17.2) 2.2(1.9)	食パン ○米、パン粉、調合油 小麦粉、○天かす、片栗粉	○牛乳、豚肉(ヒレ) 無添加ベーコン	キャベツ、クリームコーン缶 たまねぎ、コーン缶 にんじん、○青のり粉 ◎フルーツ豆乳、パセリ粉	中濃ソース、ケチャップ コンソメ、○しょうゆ ○めんつゆ	フルーツ豆乳 うすあげえびせん	牛乳 たぬきおにぎり
12 木	ロールパン みそラーメン 大根サラダ いよかん1/4	555.2(428.7) 23.9(17.8) 19.7(14.5) 3.2(2.4)	ロールパン 干し中華めん、○小麦粉 ○マヨネーズ(スプレッド) ○サラダ油、サラダ油 すりごま、ごま油	○牛乳、○絹ごし豆腐 豚肉(もも)、ツナ油漬缶 ○豚肉(もも)、ミックス味噌 ○かつお節	いよかん、キャベツ、だいこん もやし、にんじん、○キャベツ きゅうり、○ねぎ、ねぎ コーン缶、にんにく、○あおのり しょうが、干しいたけ	中華だしの素、酢 しょうゆ ○おたふくお好みソース	お茶 クッピーラムネ	牛乳 お好み焼き
13 27 金	ごはん 煮魚(メルルーサ) 豚汁 バナナ1/2	527.6(517.6) 21.5(18.5) 12.3(10.1) 1.5(1.4)	米 さといも、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	バナナ、はくさい、だいこん にんじん、ねぎ、ごぼう しょうが、◎りんご天然果汁	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)	りんご果汁 かきもち	牛乳 おさつチップ
14 28 土	ハヤシライス 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	701.1(620.9) 13.4(11.4) 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、たまねぎ、まいたけ にんじん、くだものゼリー ○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
17 火	ミルティーパン サーモン豆乳シチュー ブロッコリーのサラダ	530.5(439.1) 25.0(19.4) 19.7(15.3) 1.8(1.5)	ミルクパン じゃがいも、○ホットケーキミックス マヨネーズ(スプレッド) 米粉、○黒砂糖 ○サラダ油、サラダ油、砂糖	○牛乳、豆乳、さけ ○豆乳、○きな粉	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、コーン缶 グリーンピース(冷凍)	コンソメ、酢、食塩	お茶 きなこもち	牛乳 きな粉黒糖蒸しパン
19 木	ロールパン イタリアンスパゲティ 野菜スープ (はくさい・コーン) スクールフィッシュ(カミカミデー)	597.2(558.0) 24.5(20.7) 19.8(14.8) 2.7(2.3)	ロールパン ○米、サラダ油 スパゲッティ	○牛乳、○豆乳 ウインナー スクールフィッシュ ○無添加ベーコン	たまねぎ、にんじん ○かぼちゃ、はくさい ピーマン、○たまねぎ しいたけ、コーン缶、にんにく ◎野菜ジュース	ケチャップ、コンソメ ○コンソメ、食塩	野菜ジュース ふんわり棒	牛乳 かぼちゃのリゾット
26 木	ロールパン みそラーメン 大根サラダ いよかん1/4	589.8(442.3) 22.1(16.3) 21.5(14.4) 2.8(2.1)	ロールパン 干し中華めん、○サラダ油 サラダ油、すりごま、ごま油 ○ホットケーキミックス	○牛乳、○豆乳、豚肉(もも) ツナ油漬缶、ミックス味噌 ○絹ごし豆腐	いよかん、キャベツ、だいこん もやし、にんじん、きゅうり コーン缶、○いちごジャム にんにく、しょうが、ねぎ 干しいたけ	中華だしの素、酢 しょうゆ	お茶 クッピーラムネ	牛乳 ホットケーキ

	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	583	19.9	17.6	216	1.9	202	0.35	0.35	28	4.4	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(%)	110	90	107	89	82	102	111	103	135	150	136
3才未満児	518	16.3	14.2	234	1.7	163	0.29	0.31	25	3.7	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(%)	109	81	99	100	74	84	100	104	120	124	107

※都合により、献立を
変更することがあります。



いよかん

果肉はやわらかく、果汁が多いのが特徴です。甘味と酸味がほどよく調和しています。生食のほか、マーマレードにも加工されます。

献立からのメッセージ

ブロッコリー

風邪予防に欠かせないカロテンやビタミンCを多く含んでいるイタリア原産の野菜です。冬から早春にかけて出荷される大垣の特産品でもあります。



おいしさアップ！「塩」の上手な活用法

国際的に問題となっている「塩」の摂取量。健康のために減塩が求められていますが、控えすぎると、料理のおいしさが半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまうこともあります。塩は料理の決め手となる調味料。今回は、調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用法についてお伝えします。

★塩の効果

乳幼児期の子どもは、食材特有の臭みやえぐ味、食感等に敏感に反応して、食事を食べ進めることができない場合があります。そこで活躍するのが「塩」。塩は単に味付けをする調味料というだけでなく、様々な調理効果があります。



1 臭みをとる

肉や魚に塩をふってしばらくおくと、浸透圧により、水分と一緒に臭みの成分が出ます。この水分をふきとってから調理をすることで、臭みを減らし、おいしく食べることができます。

3 味の染み込みをよくする

例えば、きゅうりの酢の物。先にきゅうりに塩をふって水分を抜き、しんなりとさせておくことで、味付けの調味料が馴染みやすくなります。また、味付けをした時に、食材から水分が出て、味が薄くなってしまうのを防ぐこともできます。

2 変色防止

切ったリンゴを放置すると、リンゴに含まれているポリフェノールが酸化して茶色く変色します。塩には酸化を防ぐ働きがあるので、リンゴを塩水につけておけば、変色を防ぐことができます。また、青菜をゆでる際に、塩を加えることで、鮮やかな緑色を保つことができます。

4 甘味やうま味を際立たせる

スイカに塩をかけたり、小豆を炊いて作った「ぜんざい」にひとつまみの塩を加えることで、より甘みを感じることができます。また、だし汁に塩を加えるとよりうま味が感じられます。塩には甘味やうま味を引き立たせる効果もあります。

★上手な減塩のコツ

おいしさアップにつながる「塩」ですが、健康のためには、摂り過ぎに注意する必要があります。上手な減塩のコツを知って、無理のない減塩を目指しましょう。

1 加工食品を減らす

加工食品は、おいしさを追求しているため、脂質、糖分、塩分がたくさん含まれています。子どもたちがよく食べる「加工食品」の塩分量を知って、食品選びの参考にしましょう。

3 食卓調味料の使い過ぎに注意

調味料（塩・しょうゆ等）を食卓に常においている家庭は、塩分を摂り過ぎる傾向があります。また、子どもが好きなケチャップやマヨネーズには、砂糖や油が入っているため、塩分を感じにくく、使い過ぎてしまいがち。家族の健康のためにも、調理時に料理の味を決め、食卓調味料の使用を極力減らすようにしましょう。

2 新鮮な食材を使う

肉や魚は、鮮度が良い程、臭みを感じにくいものです。また、旬の野菜は、味が濃く、甘味もあり、素材そのもののおいしいので、味付けが薄めでもおいしく食べることができます。

