

献 立 表

みつづかこども園(一般)

| 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月 16日 | 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月 18日 | メルルーサのかば焼き丼 すまし汁(豆腐・はくさい) プ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 | プロッコリー、○バナナ 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月 18日 | 冬野菜カレーライス キャベツとじやこの酢和え 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、プロッコリー 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月 20日 | 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 ワインナー ○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月 20日 | ごはん 春雨スープ(はくさい・ねぎ) おからサラダ 揚げ焼壳 | 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) 魚肉ソーセージ 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 ふれあい焼壳 | 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月 21日 | 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月 25日 | 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月 24日 | 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月 13日 | 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月 27日 | 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月 28日 | 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月 17日 | ミルティーパン サーモン豆乳シチュー プ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、プロッコリー にんじん、コーン缶 グリンピース(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月 19日 | 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 ワインナー 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月 26日 | 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 |

2月
給食だより

| | 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。



献立からのメッセージ

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。



プロッコリー

風邪予防に欠かせないカロテンやビタミンCを多く含んでいます。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、控え過ぎると、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できます。この水分をふきと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「せんざい」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を感じられます。塩には甘味やうま味を引き立てる効果もあります。

★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）を食卓に常にしている家庭は、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、素材そのものがおいしいので、味付けが薄めでもおいしく食べることができます。

