

| 日付     | 献立                                                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質                                 | 材 料 名                                           |                                    |                                                    |                                    | 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                                |                |                   |
| 01金    | ごはん、すまし汁(こまつな)、豚肉冷しゃぶ、梨1/6                                         | 498.6(443.0)<br>18.2(15.8)<br>16.9(15.9)<br>1.2(1.0) | 米(3歳以上児)、三温糖、いりごま、花麴、米                          | ○牛乳、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ミックス味噌         | なし、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ                            | しょうゆ(うすくち)、本みりん、かつおだし(素材力)、しょうゆ、食塩 | お茶、白い風船        | 牛乳、いもけんぴ          |
| 02/16土 | ハッシュドビーフ丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ                                           | 386.2(296.9)<br>11.6(9.2)<br>8.3(7.0)<br>1.1(1.0)    | 米(3歳以上児)、米                                      | 牛肉(もも)、おさかなソーセージ                   | バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶                      | ケチャップ                              |                |                   |
| 04月    | ごはん、春雨スープ、鶏肉のケチャップ炒め、パイン缶                                          | 473.3(418.0)<br>14.9(13.0)<br>16.2(14.5)<br>1.0(0.9) | 米(3歳以上児)、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、米                      | 鶏もも肉、○ラクトアイス                       | パイン缶、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、キャベツ、ピーマン、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、ビスケット       | お茶、アイス            |
| 05火    | 食パン・スライスチーズ、野菜スープ(たまねぎ・コーン)、ささみフライ・ケチャップソース、茹で野菜                   | 657.6(578.0)<br>23.9(21.9)<br>16.6(14.8)<br>2.2(2.3) | 食パン(3歳以上児)、調合油、小麦粉、パン粉、食パン                      | ○牛乳、鶏ささ身、スライスチーズ、卵                 | キャベツ、にんじん、○みかん缶、○パイン缶、たまねぎ、コーン缶                    | ウスターソース、ケチャップ、コンソメ                 | 野菜ジュース、えびせんべい  | 牛乳、フルーツゼリー(サイダー味) |
| 06/20水 | ドライカレー、きゅうりとコーンのサラダ、★ヨーグルト                                         | 479.9(412.2)<br>17.8(15.3)<br>14.7(12.4)<br>1.7(1.3) | 米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、小麦粉、米                          | ○牛乳、★ソフール元気ヨーグルト、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ    | 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                 | ケチャップ、カレールウ、酢、ウスターソース、コンソメ、カレー粉    | お茶、米菓子         | 牛乳、あられ            |
| 07/21木 | ロールパン、中華そば、もやしのごま和え、★ポーク焼売                                         | 441.3(424.4)<br>18.0(17.3)<br>15.3(12.0)<br>2.7(2.3) | ロールパン(3歳以上児)、干し中華めん、ごま、ロールパン                    | ★鉄腕豚肉焼売、○牛乳、焼き豚、なると、◎★アシドミルク       | もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、コーン缶                              | しょうゆ、中華だしの素                        | ★アシドミルク、甘辛せんべい | お茶、フルーツチェ         |
| 08/22金 | ごはん、具だくさん汁(卵入り)、煮魚(鯖)、★国産りんごゼリー                                    | 513.1(505.4)<br>20.0(17.5)<br>16.9(14.1)<br>1.8(1.6) | 米(3歳以上児)、ざらめ糖(中ざら)、米                            | ○牛乳、さば、卵                           | 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、◎オレンジ天然果汁      | しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩                 | オレンジ果汁、せんべい    | 牛乳、揚げせんべい         |
| 09/30土 | マーボー丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ                                               | 409.8(313.8)<br>14.3(11.3)<br>9.6(8.0)<br>1.2(1.0)   | 米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、米                      | 木綿豆腐、おさかなソーセージ、豚肉赤身ミンチ、赤みそ         | バナナ、しめじ、ねぎ、しょうが                                    | しょうゆ、本みりん                          |                |                   |
| 11/25月 | 牛丼、味噌汁(わかめ・ねぎ)、オレンジ1/4                                             | 436.1(382.7)<br>17.0(14.6)<br>10.5(9.1)<br>1.6(1.3)  | 米(3歳以上児)、砂糖、米                                   | ○牛乳、牛肉(もも)、ミックス味噌                  | オレンジ、たまねぎ、しらたき、にんじん、なす、しめじ、ねぎ、カットわかめ               | しょうゆ、かつおだし(素材力)、本みりん               | お茶、せんべい        | 牛乳、ビスケット          |
| 12/26火 | 食パン、冬瓜のカレースープ、★米粉マカロニのサラダ                                          | 559.2(533.5)<br>20.0(22.1)<br>27.9(24.7)<br>1.6(1.5) | 食パン(3歳以上児)、★米粉マカロニ、マヨネーズ、食パン                    | ○牛乳、豚肉(もも)、○ホイップクリーム、ツナ油漬缶         | とうがん、○バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○もも缶(黄桃)、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、かつおだし(素材力)         | フルーツ豆乳、クラッカー   | 牛乳、バナナパフェ         |
| 13/27水 | 白身魚のかばやき丼、味噌汁(豆腐・えのき)、キャベツの塩昆布和え                                   | 428.7(387.7)<br>21.9(17.0)<br>11.9(12.8)<br>1.4(1.1) | 米(3歳以上児)、調合油、砂糖、米                               | ○牛乳、ホキ、木綿豆腐、赤みそ                    | キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば、塩こんぶ                      | かつおだし(素材力)、しょうゆ、みりん                | お茶、クッキー        | 牛乳、かりんとう          |
| 14/28木 | ロールパン、ジャージャー麺、コールスローサラダ                                            | 428.1(409.7)<br>17.1(14.8)<br>16.0(12.7)<br>2.0(1.7) | 干し中華めん、ロールパン(3歳以上児)、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま油、ロールパン | ○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、魚肉ソーセージ、赤みそ、◎★ヤクルト | キャベツ、○パイン缶、○みかん缶、きゅうり、にんじん、干しいたけ、にんにく、しょうが         |                                    | ★ヤクルト、あられ      | お茶、フルーツミックスヨーグルト  |
| 15金    | ごはん、すまし汁(こまつな)、豚肉冷しゃぶ、バナナ1/2                                       | 531.7(480.7)<br>18.7(16.3)<br>17.0(16.0)<br>1.2(1.0) | 米(3歳以上児)、三温糖、いりごま、花麴、米                          | ○牛乳、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ミックス味噌         | バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ                           | しょうゆ(うすくち)、本みりん、かつおだし(素材力)、しょうゆ、食塩 | お茶、白い風船        | 牛乳、いもけんぴ          |
| 19火    | 食パン・スライスチーズ、野菜スープ(たまねぎ・コーン)、ささみフライ・ケチャップソース、茹で野菜、スクールフィッシュ(カミカミデー) | 677.3(595.4)<br>26.5(24.5)<br>16.8(15.0)<br>2.4(2.5) | 食パン(3歳以上児)、調合油、小麦粉、パン粉、食パン                      | ○牛乳、鶏ささ身、スライスチーズ、卵、★スクールフィッシュ      | キャベツ、にんじん、○みかん缶、○パイン缶、たまねぎ、コーン缶                    | ケチャップ、ウスターソース、コンソメ                 | 野菜ジュース、えびせんべい  | 牛乳、フルーツゼリー(サイダー味) |
| 29金    | 鮭ご飯、豆腐のすまし汁(豆腐・えのき)、さといもと竹輪の味噌煮、★お月見ゼリー                            | 496.3(443.8)<br>19.2(15.7)<br>14.5(13.2)<br>1.7(1.3) | さといも、米(3歳以上児)、砂糖、いりごま、米                         | ○牛乳、○ラクトアイス、さけ、★味噌、竹輪、木綿豆腐、赤みそ     | ★ぶどうゼリー、こまつな、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ                       | しょうゆ、かつおだし(素材力)、本みりん、食塩            | お茶、ビスケット       | お茶、アイス            |

|        | エネルギー<br>kcal | たんぱく<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|-----------|---------|-------------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3才以上児  | 479           | 18.2      | 15      | 200         | 2.3     | 190     | 0.28     | 0.3      | 43      | 3.8     | 1.7     |
| 目標量    | 510           | 20.4      | 14.2    | 230         | 2.1     | 179     | 0.28     | 0.32     | 16      | 4.1     | 1.7     |
| 充足率(%) | 94            | 89        | 106     | 87          | 110     | 106     | 100      | 94       | 269     | 93      | 100     |
| 3才未満児  | 429           | 16.1      | 13.1    | 230         | 2.3     | 167     | 0.25     | 0.29     | 39      | 3.2     | 1.5     |
| 目標量    | 415           | 16.6      | 11.5    | 190         | 2       | 167     | 0.22     | 0.24     | 16      | 3.3     | 1.5     |
| 充足率(%) | 103           | 97        | 114     | 121         | 115     | 100     | 114      | 121      | 244     | 97      | 100     |

\* 10時のおやつは3歳未満児のみです。  
\* 場合により献立が変更になる場合があります。



## 給食だより

### おなかの調子を整えて元気に過

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあり、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスがとれた食事、適度な運動が大切です。今回は、食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝

★食物繊維を多く含む食品とは

不溶性食物繊維を多く含む食品

・便のかさを増す  
・腸の蠕動を促す



水溶性食物繊維を多く含む食品

・便をやわらかくする  
・便の滑りをよくする



水溶性・不溶性

食物繊維を多く含む食品



### 献立からのメッ

#### さといも

インド東部からインドネシア半島が原産です。里芋には多くのカリウムが含まれており、ナトリウム(塩分)を排出する役割がありま



#### なす

体を冷やす効果があるので暑い時期にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。



### さといもと竹輪の味噌煮 29日献立

- さといもの皮をむき、塩で揉んでぬめりをとる。
- にんじん、ちくわを一口大の大きさに切る。
- さといも、にんじん、ちくわを茹でる。
- 鍋に調味料を合わせて、茹でたさといも、にんじん、ちくわを加え、ひと煮立ちさせる。

\* 4人分目安  
・さといも 8個程度  
・にんじん 1/4本  
・ちくわ 2本  
・塩 適量  
調味料：味噌 大1  
砂糖 大1  
みりん 大1

#### ★便秘になりやすい食生活チェック

- ☐ 和食をあまり食べない。海藻などを食べる機会が少ない。
- ☐ 単品メニューが多い。摂取する食材が偏る。
- ☐ 野菜が苦手であり食べることができない。
- ☐ 水分をあまりとらない。
- ☐ お菓子やジュースなどカロリーが高いわりに便にならないものを

#### ★毎日の食事で食物繊維アップ

##### サラダや和え物にプラス

野菜サラダにわかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。

##### ごはんにプラス

ごはんには玄米や麦、雑穀を増せると食物繊維アップにつながります。毎日のごはんにプラスすると効果抜群です。

いつもの食事にひと



##### もう一品に悩んだら

1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります

##### 汁物にプラス

具たくさんにすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。

