

# 献立表

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				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		
01/15 土	カレーライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	410.2(304.7) 11.8(8.8) 8.2(6.3) 1.6(1.2)	米(3歳以上児)、じゃがいも、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん	カレールー、ウスターソース		
03/17 月	親子丼、味噌汁(だいこん・油揚げ)、白菜の塩昆布和え	503.7(448.7) 20.4(17.1) 16.9(13.7) 1.6(1.4)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、サラダ油、米	○牛乳、卵、鶏もも肉、なると、赤みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、塩こんぶ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)	Caせんべい	牛乳、米菓子
04/18 火	食パン、サーモン豆乳シチュー、ブロッコリーのサラダ	373.8(320.8) 18.8(15.9) 7.0(5.5) 1.8(1.4)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、○米(3歳以上児)、米粉(製菓用)、○天かす、砂糖、サラダ油、○米、食パン	豆乳、さけ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、○青のり粉	コンソメ、酢、食塩	ふがし	お茶、たぬきおにぎり
05 水	ゆかりごはん、春雨スープ(豚肉・はくさい)、おからサラダ	494.2(498.0) 15.0(13.6) 14.5(12.1) 1.5(1.2)	米(3歳以上児)、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、おから(旧来製法)、おさかなソーセージ	はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	野菜ジュース、カステラ風	牛乳、野菜スナック
06 木	みそラーメン、大根サラダ、いよかん1/4	427.1(450.3) 20.9(20.7) 11.1(12.0) 2.1(1.9)	干し中華めん、○米(3歳以上児)、すりごま、ごま油、○米	○牛乳、○豆乳、豚肉(もも)、○鶏ひき肉、ミックス味噌、◎★アソドミルク	いよかん、キャベツ、だいこん、○かぼちゃ、もやし、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、ねぎ、コーン缶、しょうが、にんにく、干しいたけ	中華だしの素、酢、しょうゆ、○コンソメ	★アソドミルク、白い風船	牛乳、かぼちゃのリゾット
07/21 金	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	519.2(488.5) 17.5(15.4) 11.1(12.0) 1.1(0.8)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、しらす干し	★ぶどうゼリー、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	カレールー、酢、しょうゆ、ウスターソース	Caウエハース	牛乳、みそせんべい
08/22 土	すき焼き風煮丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	428.1(317.3) 12.4(9.2) 10.7(8.1) 0.5(0.5)	米(3歳以上児)、米	和牛(肩ロース・赤肉)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、しらす、薬ねぎ、にんじん、しいたけ	すき焼のたれ		
10 月	チャーハン、中華スープ(たまねぎ・キャベツ)、もやしと人参のナムル	432.2(411.7) 15.5(13.8) 11.0(11.7) 1.9(1.7)	米(3歳以上児)、ごま油、ごま、米	○牛乳、卵、焼き豚、なると	もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	クラッカー	牛乳、かりんとう
12/26 水	わかめごはん、かき玉汁(チンゲン菜)、鶏肉の甘酢炒め	526.0(532.9) 19.2(21.4) 19.2(17.1) 1.2(1.2)	米(3歳以上児)、片栗粉、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉、卵	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、りしりこんぶ(だし用)	酢、ケチャップ、しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	フルーツ豆乳、えびせんべい	牛乳、いもけんぴ
13 木	ロールパン、野菜スープ(はくさい・コーン)、イタリانسパゲティ	451.4(445.8) 15.4(13.4) 14.3(11.3) 1.9(1.7)	ロールパン(3歳以上児)、スパゲッティ、○米粉(製菓用)、○砂糖、○サラダ油、ロールパン	○牛乳、○豆乳、ウインナー、粉チーズ、◎★ヤクルト	にんじん、たまねぎ、はくさい、ピーマン、しいたけ、コーン缶、○いちごジャム、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩	★ヤクルト、せんべい	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
14/28 金	ごはん、煮魚(鯖)、豚汁、バナナ1/2	561.0(518.0) 23.7(19.7) 15.4(15.9) 1.5(1.2)	米(3歳以上児)、ざらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(もも)、赤みそ	バナナ、だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)	クッキー	牛乳、あられ
19 水	ゆかりごはん、春雨スープ(豚肉・はくさい)、おからサラダ、★スクールフィッシュ(カミカミデー)	496.6(502.0) 18.6(17.2) 12.3(10.1) 1.6(1.3)	米(3歳以上児)、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、おから(旧来製法)、★スクールフィッシュ、おさかなソーセージ	はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	野菜ジュース、カステラ風	牛乳、野菜スナック
20 木	みそラーメン、大根サラダ、いよかん1/4	349.3(380.6) 16.3(16.9) 8.8(10.1) 2.0(1.7)	干し中華めん、すりごま、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、ミックス味噌、◎★アソドミルク	いよかん、キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、しょうが、にんにく、干しいたけ	中華だしの素、酢、しょうゆ	★アソドミルク、白い風船	お茶、せんべい
25 火	食パン、コンソメスープ、ささみフライ、ケチャップソース、せん野菜(キャベツ・人参)	504.3(453.5) 24.4(20.3) 17.3(16.4) 2.3(2.0)	食パン(3歳以上児)、○米粉(製菓用)、調合油、小麦粉、パン粉、○砂糖、○サラダ油、片栗粉、食パン	○牛乳、鶏ささ身、卵	キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、○オレンジ天然果汁、○にんじん、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、こしょう	クラッカー	牛乳、蒸しパン(人参)
27 木	ロールパン、野菜スープ(はくさい・コーン)、イタリانسパゲティ	488.9(485.6) 18.7(16.2) 18.8(15.2) 2.2(2.0)	ロールパン(3歳以上児)、スパゲッティ、○小麦粉、○ながいも、○マヨネーズ、サラダ油、○サラダ油、ロールパン	○牛乳、○卵、ウインナー、○豚肉(もも)、粉チーズ、◎★ヤクルト	にんじん、たまねぎ、はくさい、○キャベツ、ピーマン、○ねぎ、しいたけ、コーン缶、にんにく、○あおのり	ケチャップ、コンソメ、食塩	★ヤクルト、せんべい	牛乳、お好み焼き

	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	467	17.8	12.9	208	2	229	0.29	0.33	34	4.7	1.5
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	92	87	91	91	95	128	104	103	213	115	88
3才未満児	431	15.8	11.6	270	2	187	0.24	0.29	32	4	1.3
目標量	417	16.7	11.6	192	2	169	0.22	0.25	16	3.3	1.5
充足率(%)	103	95	100	141	100	111	109	116	200	121	87

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

## 給食だより

おからサラダ  
5日・19日献立

- おから(上質なもの)を炒る又は蒸して火を通す。
- きゅうり、にんじんはうす切り、玉ねぎをみじん切り、ハムは1cm角に切る。
- にんじんと玉ねぎ、ハムは火を通し、きゅうりは塩もみをする。
- 1、3をドレッシングで和える。

- <4人分目安>
- おから 50g
  - きゅうり 1/2本
  - にんじん 1/4本
  - 玉ねぎ 1/4個
  - ハム 4枚

- ※ドレッシング
- マヨネーズ 大さじ5
  - りんご酢 小さじ1
  - 砂糖 少々
  - 塩 少々

### 「甘い食品」の食べ過ぎに注意しましょう

「子どもに甘い食品はよくない！」となんとなくわかっていても、ぐすった時のご機嫌とりや、ご褒美として与えてしまうこともあるでしょう。甘いお菓子やジュースは、子どもたちにとって魅力的ですが、食べ過ぎには注意が必要です。今回は、「甘い食品」との上手な付き合い方について考えます。

#### ★何故、食べ過ぎてしまうの？

誰もが甘味を欲する理由は、甘味に「生きるために必要なエネルギー源である」というメッセージが含まれているからです。人は甘味を手がかりに、エネルギー源となる糖質を求めます。そのため、飽食となった現代では、コントロールをしないと、食べ過ぎてしまうこととなります。

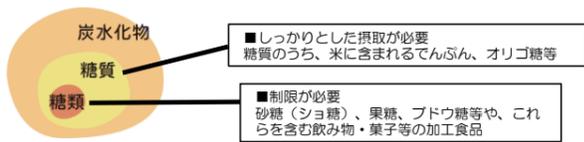
#### ★摂り過ぎるとどうなるの？

砂糖は、料理のおいしさにつながる食材ですが、摂り過ぎると将来、生活習慣病のリスクが高くなります。



#### ★適量はどれくらい？

食事として摂取する「米」などの糖質は、制限する必要はありません。その一方で、甘い飲み物や菓子等に含まれる糖類は摂り過ぎに注意が必要です。これらについてWHO(世界保健機関)は、16g程度を、1日の子どもの適量としています。



#### <飲み物・菓子に含まれる糖類の量>

サイダー250ml	100%果汁ジュース250ml	シュークリーム1個	チョコレート20g	プリン1個
約22g	約26g	約17g	約11g	約14g
1日の推奨量: 16g (子ども)				

\* 日本食品成分表・厚生労働省よりWHOが制限している糖類を算出

### 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、マーレードにも加工されます。



#### カリフラワー

さっくりとくせのない味で、一般的にはゆでてからサラダやスープ、炒めものなどに使います。ビタミンCが豊富で、かぜ予防に効果的です。

