

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 (◎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		
02/16 月	とりそばろ混ぜごはん(卵入り)、味噌汁(豆腐・えのき)、小松菜のごま和え(ツナ)	509.3(446.9) 20.0(16.3) 19.8(16.1) 1.4(1.1)	米(3歳以上児)、ごま、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、赤みそ	こまつな、にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)	米菓子	牛乳、クッキー
03/17 火	食パン・スライスチーズ、野菜スープ(たまねぎ)、ささみフライ・ケチャップソース、茹で野菜	448.3(433.1) 24.6(20.4) 17.2(13.8) 2.2(1.9)	食パン(3歳以上児)、○さつまいも、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、たまねぎ、○パイン缶、コーン缶、◎りんご天然果汁	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	りんご果汁、せんべい	牛乳、さつまいもとパイン煮
04/18 水	ハヤシライス、キャベツのツナレーズンサラダ、★やさいゼリー	500.3(445.6) 17.4(14.9) 14.6(13.8) 1.3(1.0)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、まいたけ、にんじん、干しぶどう、野菜ジュース	ハヤシルウ、酢、食塩、こしょう	Caウエハース	牛乳、せんべい
05 木	ロールパン、きのこスープスパゲティ、かぼちゃサラダ	429.9(424.9) 13.0(13.7) 13.2(12.9) 1.2(1.1)	ロールパン(3歳以上児)、○米(3歳以上児)、スパゲティ、マヨネーズ、サラダ油、○いりごま、○米、ロールパン	ウインナー、○しらす干し、◎★アシドミルク	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、コーン缶、にんにく	みりん、しょうゆ	★アシドミルク、クラッカー	お茶、じゃこおにぎり
06/20 金	ゆかりごはん、関東煮、白菜のおかか和え	466.5(424.9) 17.4(14.4) 12.5(12.6) 1.1(0.9)	米(3歳以上児)、さといも、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、かつお節	だいこん、はくさい、にんじん、りしりこんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)	クッキー	牛乳、カステラ風
07/21 土	マーボー丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	392.0(299.6) 14.3(11.3) 7.6(6.4) 1.2(1.0)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、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	しょうゆ、本みりん		
09/23 月	中華丼、中華スープ(豆腐・わかめ)、バナナ1/2	528.0(477.8) 17.8(15.2) 15.7(14.3) 1.0(0.9)	米(3歳以上児)、ごま油、片栗粉、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	白い風船	牛乳、ドーナツ風
10 火	食パン、いちごジャム、かぶのポトフ、★米粉マカロニのサラダ	467.4(468.8) 17.0(19.9) 19.0(16.5) 2.2(2.0)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、★米粉マカロニ、マヨネーズ、食パン	○牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶	にんじん、きゅうり、かぶ、たまねぎ、コーン缶、いちごジャム、しめじ、かぶ・葉	コンソメ、食塩	フルーツ豆乳、塩せんべい	牛乳、肉まん
11 水	ごはん、はるさめのスープ、豚肉とキャベツのみそ炒め煮	490.0(448.1) 16.6(14.8) 14.6(11.6) 0.9(0.7)	米(3歳以上児)、はるさめ、砂糖、片栗粉、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、ミックス味噌	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、◎野菜ジュース	本みりん、しょうゆ、中華だしの素、食塩	野菜ジュース、えびせんべい	牛乳、いもけんぴ
12 木	ロールパン、カレーうどん、大根サラダ	547.2(500.4) 18.9(16.0) 23.1(17.7) 2.8(2.2)	干しうどん、ロールパン(3歳以上児)、○米粉(製菓用)、○砂糖、マヨネーズ、○サラダ油、サラダ油、ロールパン	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳、ツナ油漬缶、油揚げ、◎★ヤクルト	たまねぎ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶	カレーウ、かつおだし(素材力)、しょうゆ	★ヤクルト、いもスナック	牛乳、蒸しパン(ココア)
13 金	ごはん、石狩鍋風、ひじきと大豆の炒め煮、みかん(小)	543.5(466.0) 25.7(21.8) 16.2(12.9) 1.3(1.0)	米(3歳以上児)、ざらめ糖(中ざら)、サラダ油、米	○牛乳、さけ、豆乳、大豆(ゆで)、鶏もも肉、ミックス味噌	みかん、はくさい、にんじん、ねぎ、しめじ、グリーンピース(冷凍)、ひじき、しょうが	しょうゆ、かつおだし(素材力)	ふ菓子	牛乳、揚げせんべい
14/28 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) 11.6(9.2) 8.3(7.0) 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		
19 木	ロールパン、きのこスープスパゲティ、かぼちゃサラダ、スクールフィッシュ(カミカミデー)	446.0(441.5) 15.6(16.4) 13.5(13.1) 1.3(1.2)	ロールパン(3歳以上児)、○米(3歳以上児)、スパゲティ、マヨネーズ、サラダ油、○いりごま、○米、ロールパン	ウインナー、★スクールフィッシュ、○しらす干し、◎★アシドミルク	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、コーン缶、にんにく	しょうゆ、みりん	★アシドミルク、クラッカー	お茶、じゃこおにぎり
24 火	きなこおはぎ、はるさめのスープ、豚肉とキャベツのみそ炒め煮	557.0(465.2) 19.5(16.4) 15.5(12.1) 0.8(0.6)	米(3歳以上児)、もち米(3歳以上児)、砂糖、はるさめ、片栗粉、米、もち米	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、きな粉、ミックス味噌	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、◎野菜ジュース	本みりん、しょうゆ、中華だしの素	野菜ジュース、えびせんべい	牛乳、いもけんぴ
25 水	チキンライス、チキンナゲットとフライドポテト、せん野菜サラダ、コーンスープ	611.7(589.3) 20.3(23.3) 20.0(18.0) 1.8(1.7)	米(3歳以上児)、チキンナゲット、マヨネーズ、マカロニ、調合油、米	○牛乳、卵、鶏もも肉	たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、コーン缶、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)、○パイン缶、青リンゴゼリー、サイダーゼリー、いちごゼリー	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	フルーツ豆乳、塩せんべい	牛乳、お楽しみデザート
26 木	親子丼、味噌汁(だいこん)、白菜の塩昆布和え	531.1(463.2) 21.9(18.1) 18.0(14.3) 2.4(2.0)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、サラダ油、米	○牛乳、卵、鶏もも肉、赤みそ、なると、油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、塩こんぶ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、食塩	甘辛せんべい	牛乳、ビスケット
27 金	カレーライス、コールスローサラダ、パイン缶	564.8(484.5) 17.4(15.2) 17.4(13.9) 1.4(1.1)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、パイン缶、きゅうり、干しぶどう、コーン缶	カレーウ、酢、ウスターソース	ふ菓子	牛乳、揚げせんべい

	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	485	18	15.1	212	1.9	197	0.27	0.31	25	3.9	1.4
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	95	88	107	93	90	110	96	97	156	95	82
3才未満児	434	15.8	13	228	2	163	0.25	0.27	23	3.3	1.2
目標量	417	16.7	11.6	192	2	169	0.22	0.25	16	3.3	1.5
充足率(%)	104	95	112	119	100	96	114	108	144	100	80

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



給食だより

適切な塩分でおいしく食べましょう

子どもは、味が濃いもの(塩)、甘いもの(砂糖)、脂っこいもの(脂質)を欲する傾向があります。これは、成長のために、効率よくエネルギーを摂取しようとするためです。しかしながら、塩・砂糖・脂質の過剰摂取は健康にとって望

★「子どもの食事は薄味で！」と言われる理由

①薄味で正しい味覚を育てる

人は舌にある味蕾(みらい)という器官で味を感じています。この味蕾の数は大人よりも子どもの方が多く、子どもは、「繊細で優れた味覚」を持っていると言われています。幼児期は、味覚を形成する大事な時期。薄味で様々な食べ物を体験することで正しい味覚が育ちます。

②薄味で将来の生活習慣病を予防する

日本人の高血圧の最大の原因は塩分の摂り過ぎだと言われています。また塩分の摂り過ぎは胃がん、腎不全、骨折のリスクを高めると言われています。



③薄味で心地よく食事を終え

塩分の主成分は「ナトリウム」。塩分を摂り過ぎると、血中のナトリウム濃度が高くなり、これを適正に戻すために、多くの水分を欲します。具体的には喉が渇き、食後にたくさんの水を飲むことになり、食後の睡眠や活動にも影響を与えます。

★適正な塩分量はどれくらい?

国が示している基準値は、実は本来の必要量ではありません。生命維持に必要な食塩相当量はなんと推定1日0.5~1.3g(世界保健機関(WHO))。示されているのは「目標量」です。毎日の食事では、基準値を下回る食塩相当量で、いかにおいしく食べるのが重要ということになります。



ほうれん草

カロチンやビタミンC、鉄分を多く含んでいます。カロチンとビタミンCの相乗的な効果で、肌荒れの防止、かぜ予防にも有効です。

だいこん

大根は消化を促進する酵素が含まれているので、胃腸が弱ったときにおすすめです。冬は甘みが増しているため、煮物やおでんに適しています。



はるさめスープ
11日・25日

- はるさめは戻して食べやすい大きさに切る。
- にんじんは干切り、ねぎは小口切りにする。
- 鍋にはるさめ、にんじん、ねぎを入れ、軟らかくなるまで煮る。
- 中華だしの素、醤油で味を調える。

分量(4人分目安)

- はるさめ・・・20g
- ねぎ・・・15g
- にんじん・・・20g
- 中華だしの素・・・小さじ1/2
- 醤油・・・小さじ1
- 水・・・500cc程度