

# 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		
01/18 金	ごはん、はるさめのスープ、豚肉とキャベツのみそ炒め煮	470.9(409.4) 17.6(15.3) 10.8(8.6) 1.2(1.0)	米(3歳以上児)、はるさめ、砂糖、片栗粉、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	本みりん、しょうゆ、中華だしの素、食塩	1日ふがし 18日せんべい	牛乳、せんべい
02/16 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		
05 火	食パン、豆乳シチュー(チキン)、ほうれん草とひじきのサラダ	429.6(374.6) 19.0(15.8) 17.1(14.4) 1.7(1.4)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、マヨネーズ、○調合油、米粉(製菓用)、食パン	○牛乳、豆乳、鶏もも肉	○れんこん、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、ひじき	すき焼のたれ、コンソメ、しょうゆ、○食塩	ビスケット	牛乳、れんこんチップ
06/20 水	白身魚のあんかけ丼、味噌汁(はくさい・わかめ)、おからサラダ	575.3(547.6) 21.6(19.5) 17.9(16.0) 3.0(2.5)	米(3歳以上児)、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、調合油、米	○牛乳、おから(旧来製法)、ミックス味噌、魚肉ソーセージ、◎★アシッドミルク	はくさい、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にんじん、みつば、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)、酢	◎★アシッドミルク、甘辛せんべい	牛乳、かりんとう
07/21 木	ロールパン、イタリアンスパゲティ、コンソメスープ(キャベツ・にんじん)、バナナ1/2	547.0(486.6) 18.6(15.1) 14.2(13.8) 1.6(1.3)	ロールパン(3歳以上児)、○米(3歳以上児)、スパゲッティ、○砂糖、○米、ロールパン	○牛乳、ウインナー、○きな粉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しいたけ、えのきたけ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩	クッキー	牛乳、きな粉にぎり
08/22 金	きのこ御飯(鶏)、味噌汁(だいこん・豆腐)、キャベツとじゃこの酢あえ	442.6(427.9) 19.5(16.5) 9.6(7.7) 1.9(1.7)	米(3歳以上児)、砂糖、米	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、木綿豆腐、赤みそ、油揚げ、しらす干し	キャベツ、にんじん、だいこん、えのきたけ、しめじ、しいたけ、◎りんご天然果汁	しょうゆ、酢、かつおだし(素材力)、食塩	りんご果汁、あられ	牛乳、カステラ風
09/30 土	すき焼き風煮、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、しらたき、葉ねぎ、にんじん、しいたけ	すき焼のたれ		
11/25 月	マーボー丼、チンゲン菜のスープ、中華風酢の物	538.3(452.7) 21.5(17.6) 15.3(12.6) 2.1(1.8)	米(3歳以上児)、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、なると、赤みそ	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	クラッカー	牛乳、揚げせんべい
12/26 火	食パン、かぶのスープ、フライドチキン、キャベツのマヨネーズ和え	596.1(501.3) 20.3(16.5) 31.8(25.2) 2.2(1.8)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、○米粉(製菓用)、○さつまいも、マヨネーズ、調合油、○砂糖、米粉(製菓用)、○サラダ油、片栗粉、砂糖、食パン	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳、ウインナー	キャベツ、にんじん、かぶ、たまねぎ、しめじ、コーン缶、かぶ・葉、しょうが	コンソメ、食塩	塩せんべい	牛乳、おにまん
13/27 水	ごはん、煮魚(鯖)、豚汁、みかん(小)	547.0(527.7) 24.3(21.3) 16.5(13.3) 2.1(1.7)	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、◎★ヤクルト	みかん、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)	◎★ヤクルト、えびせんべい	牛乳、ビスケット
14/ 木	ロールパン、五目うどん、れんこんサラダ	506.0(428.9) 19.2(16.0) 22.5(19.5) 2.2(1.9)	ロールパン(3歳以上児)、干しうどん、マヨネーズ、いりごま、ロールパン	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ツナ油漬缶	○かき、れんこん、にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、酢、かつおだし(素材力)	白い風船	牛乳、柿(以上児1/4)、野菜ゼリー(未満児)
15 金	秋のピクニックデー	0.0(191.0) 0.0(1.5) 0.0(5.0) 0.0(0.3)			◎★きになる野菜ジュースミニ(ホワイトグレープキャベツ)	きになる野菜ジュース、さつまいもスティック、しょうゆせんべい、野菜スナック		
19 火	食パン、豆乳シチュー(チキン)、ほうれん草とひじきのサラダ、★スクールフィッシュ	496.1(431.4) 21.0(17.9) 20.2(16.9) 1.8(1.5)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、○さつまいも、マヨネーズ、○調合油、米粉(製菓用)、食パン	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、★スクールフィッシュ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、ひじき	すき焼のたれ、コンソメ、しょうゆ、○食塩	ビスケット	牛乳、さつまいもチップ
28 木	ロールパン、五目うどん、れんこんサラダ	498.3(430.7) 19.1(15.9) 22.5(19.5) 2.2(1.9)	ロールパン(3歳以上児)、干しうどん、マヨネーズ、いりごま、ロールパン	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ツナ油漬缶	○りんご、れんこん、にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、酢、かつおだし(素材力)	白い風船	牛乳、りんご(以上児1/6)、りんごゼリー(未満児)
29 金	カレーライス、大根サラダ、★国産ももゼリー	543.5(558.2) 19.3(17.3) 13.8(13.5) 1.9(1.5)	米(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、すりごま、米	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、★オーシャンキング	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく	カレールー、酢、しょうゆ、ウスターソース	野菜ジュース、Caウエハース	牛乳、あられ

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	491	18.1	15.5	210	2	202	0.3	0.32	30	4.5	1.8
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	96	89	110	92	95	113	107	100	188	110	106
3才未満児	433	15.1	13	209	2	167	0.25	0.28	29	3.7	1.5
目標量	417	16.7	11.6	192	2	169	0.22	0.25	16	3.3	1.5
充足率(%)	104	90	112	109	100	99	114	112	181	112	100

\* 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

大根サラダ  
15日・29日

- 大根、きゅうり、にんじんを千切りにし、塩をふっておく。
- 野菜を軽く絞り、水気を切る。
- 2にかにかまぼこを加え、ドレッシングで和える。

材料(4人分)

- 大根・・・1/4本
- きゅうり・・・1/2本
- にんじん・・・1/3本
- かにかまぼこ・・・4本

調味料(ドレッシング)

- サラダ油・・・小さじ2
- 酢・・・小さじ2
- 醤油・・・小さじ1.5
- すりごま・・・適量
- 塩・・・適量

### 「だしの効果」でおいしく食べる

うどん屋さんから漂う「だし」の香り。日本人にとっては身近で親しみ深く、食欲がそそられますが、「だし」の魅力は、そのうま味(UMAMI)や風味にとどまらず、健康への有用性も数多く示されているところです。今回は、「だし」についての知識を深め、文化的で健康的な食生活をめざしま

#### ★だしの効果

##### 1 子どもに安心感を与える「だし」

「うま味」は先天的に誰もが好む味だといわれています。昆布等に含まれるグルタミン酸(うま味成分)は、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。このうま味成分を含む「だし」

経験が少なく、味の予測ができない子どもは、新しい食べ物を怖がって避けようとする

「だし」のうま味や風味で、新しい食べ物への抵抗感を減らすことができる

##### 2 おいしさにつながる「だし」

料理にコクとまろやかさを与える「だし」  
だしの主成分は、昆布、かつお、煮干し等に含まれるうま味成分です。「うま味」には、深いコクやまろやかさ、独特な風味があり、素材の味わいを引きだします。

うま味の相乗効果でさらにおいしさアップ

異なるうま味成分を組み合わせることで、飛躍的にうま味が強く感じられます。汁物や料理のベースとなる「だし」はかつおと昆布を合わせることで、さらにおいしさアップします。

##### 3 健康の維持につながる「だし」

エネルギーの摂り過ぎを防ぐことができる

だしのエネルギーは、100mlでたったの約3キロカロリー。肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。低カロリーで満足感のあるだしを使った食事は、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができ

減塩につながる

だしを効かせれば、なんと20~30%も減塩をすることができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。

#### かき(柿)

ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。サラダに入れる、干し柿にするなどいろいろな方法で食べることができます。



#### かぶ

根はビタミンCが多く、消化酵素を含むので整腸作用があります。根が赤いかぶもあります。葉は緑黄色野菜で、栄養満点です。

