

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		
01/22 月	とりそぼろ丼(卵)、味噌汁 (豆腐・えのき)、キャベツの おおかか和え	495.4(417.7) 22.4(18.4) 13.9(11.4) 2.2(1.8)	米(3歳以上児)、砂糖、米	○牛乳、卵、鶏ひき肉、木綿 豆腐、赤みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、えのきたけ、 しょうが	しょうゆ、みりん、か つおだし(素材力)	クラッカー	牛乳、あられ
02/16 火	食パン、冬瓜のカレースー プ、★米粉マカロニのサラダ	494.1(437.4) 20.9(17.7) 22.0(18.6) 1.9(1.6)	食パン(3歳以上児)、★米 粉マカロニ、マヨネーズ(ス プレッド)、食パン	○牛乳、○ヨーグルト(無 糖)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	とうがん、たまねぎ、○みか ん缶、○パイン缶、にんじ ん、きゅうり、コーン缶、グリ 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)	ビスケット	牛乳、フルーツミックス ヨーグルト
03/17 水	ごはん、すまし汁(こまつ な)、豚肉冷しゃぶ	467.4(417.6) 18.7(15.7) 13.8(11.1) 1.7(1.4)	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)、○カルピス、 ミックス味噌	キャベツ、にんじん、こまつ な、えのきたけ	本みりん、しょうゆ(う すくち)、しょうゆ、か つおだし(素材力)、 食塩	ソフトせんべい	お茶、アイス
04/18 木	あんかけ風焼きそば、もやし のごま和え、スティックチー ズ	386.5(357.6) 18.5(15.9) 15.1(12.5) 1.2(1.2)	焼きそばめん、ごま油、片栗 粉、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、スライス チーズ	もやし、はくさい、にんじん、 ○みかん缶、○パイン缶、ほ うれんそう、たまねぎ、たけの こ、しいたけ、コーン缶、しょ うが、にんにく	しょうゆ、中華だしの 素	あられ	牛乳、★フルーツゼ リー
05 金	ごはん、具だくさん汁(卵入 り)、鯖の味噌煮、バナナ 1/2	582.7(566.0) 21.3(18.2) 18.2(14.7) 1.4(1.3)	米(3歳以上児)、ざらめ糖 (中ざら)、米	○牛乳、さば、卵、赤みそ	バナナ、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、◎りんご天然果汁	しょうゆ、本みりん、 かつおだし(素材 力)、食塩	りんご果汁、せんべ い	牛乳、いもけんび
06/20 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		
08 月	ごはん、中華スープ、鶏肉 のケチャップ煮、梨1/6	521.0(479.1) 17.6(14.7) 15.8(15.8) 1.1(1.0)	米(3歳以上児)、砂糖、片 栗粉、ごま油、米	○牛乳、鶏もも肉	なし、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ピーマン、たけの こ(ゆで)、コーン缶、しょ うが、にんにく	ケチャップ、しょ ゆ、中華だしの素	クッキー	牛乳、かりんとう
09/30 火	食パン、コンソメスープ、鮭 のフライ ケチャップソース、 茹で野菜	335.2(314.8) 17.4(14.8) 9.4(9.6) 2.1(1.8)	食パン(3歳以上児)、パン 粉、調合油、小麦粉、食パ ン	○牛乳、さけ、卵	キャベツ、たまねぎ、コーン 缶、にんじん	ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、パ セリ粉	白い風船	お茶、ブルーチェ
10/24 水	豚丼、味噌汁(わかめ・な す)、こまつなのごま酢和え	554.2(507.8) 21.3(18.8) 19.9(15.9) 2.3(1.8)	米(3歳以上児)、砂糖、ご ま、ごま油、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツ ナ油漬缶、ミックス味噌	たまねぎ、こまつな、もやし、 にんじん、なす、ねぎ、しめ じ、カットわかめ、しょうが、 ◎野菜ジュース	しょうゆ、酢、本みり ん、かつおだし(素 材力)	野菜ジュース、えび せんべい	牛乳、揚げせんべい
11/25 木	ロールパン、肉味噌うどん、 コールスローサラダ	546.0(482.3) 20.8(17.4) 25.4(20.4) 2.8(2.4)	ロールパン(3歳以上児)、 干しうどん、マヨネーズ(スプレ ッド)、砂糖、片栗粉、ごま 油、ロールパン	○牛乳、豚ひき肉、魚肉 ソーセージ、○ホイップク リーム、赤みそ	キャベツ、○バナナ、○もも 缶(黄桃)、にんじん、きゅう り、ねぎ、干しいたけ、にん にく、しょうが	中華だしの素	甘辛せんべい	牛乳、バナナパフェ
12/26 金	ドライカレー、きゅうりとコー ンのサラダ、★ヨーグルト	562.1(577.2) 19.5(22.9) 17.6(18.3) 1.9(1.8)	米(3歳以上児)、砂糖、サラ ダ油、米	○牛乳、ヨーグルト、豚ひき 肉、牛ひき肉	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	カレールウ、ケチャ ップ、ウスターソース、 酢、コンソメ	フルーツ豆乳、クラッ カー	牛乳、ビスケット
13/27 土	ハッシュドビーフ丼、バナナ 1/2、お魚ソーセージ	384.1(295.3) 11.6(9.2) 8.3(7.0) 1.0(0.9)	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			
19 金	ごはん、具だくさん汁(卵入 り)、鯖の味噌煮、★スクー ルフィッシュ(カミカミデー)	535.9(519.2) 23.2(20.1) 18.3(14.8) 1.6(1.4)	米(3歳以上児)、ざらめ糖 (中ざら)、米	○牛乳、さば、卵、★スクー ルフィッシュ、赤みそ	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、◎りんご天 然果汁	しょうゆ、本みりん、 かつおだし(素材 力)、食塩	りんご果汁、せんべ い	牛乳、いもけんび
29 月	ごはん、中華スープ、鶏肉 のケチャップ煮、オレンジゼ リー(未満児)、オレンジ1/6 (以上児)	515.0(474.3) 17.8(14.9) 15.8(15.8) 1.1(1.0)	米(3歳以上児)、砂糖、片 栗粉、ごま油、米	○牛乳、鶏もも肉	オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、ピーマン、た けのこ(ゆで)、コーン缶、 しょうが、にんにく	ケチャップ、しょ ゆ、中華だしの素	クッキー	牛乳、かりんとう

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 mg	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	475	18.8	15.7	221	2.3	209	0.32	0.37	25	3.6	1.7
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	93	92	111	97	110	117	114	116	156	88	100
3才未満児	428	16.3	13.6	228	2.1	171	0.28	0.32	23	3.1	1.5
目標量	487	19.5	13.5	222	2.2	186	0.26	0.3	17	3.9	1.7
充足率(%)	88	84	101	103	95	92	108	107	135	79	88

*食材の都合により献立が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。



9月

給食だより

給食レシピ

きゅうりとコーンのサラダ
12日・26日

1 きゅうりは輪切りにして、塩をふり、水気を絞る。

2 人参はいちょう切りにして、塩ゆでする。

3 コーンは缶をあけ、水気を切る。

4 1〜3をドレッシングで和える。

材料(4人分)

・きゅうり

・・・1本

・にんじん

・・・1/3本

・コーン缶

・・・40g

ドレッシング

・酢

・・・小さじ2

・サラダ油

・・・小さじ2

・砂糖

・・・小さじ2

・食塩

・・・適宜

・こしょう

・・・適宜

栄養豊富な「魚」を食べよ

「うちの子、魚が嫌いなんだよね…」そんな悩みはありませんか？魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。今回は、「魚」に関するメリット、魚が苦手な子どもでもおいしく食べられる工夫を紹介します。この機会に知識を増やし、ご家族で魚料理を楽しんでみませんか？

★「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富

良質なたんぱく質
体を丈夫に、成長を維持する

DHA・IPA
脳や神経の発達に必要な成分
学習能力、記憶力向上

カルシウム・ビタミンD
骨の成長を促進し丈夫にする

★「魚」はこんな工夫で食べやすく

1 臭みをやわらげて食べやすく
魚特有の生臭さが苦手な敬遠されることがあります。調理の工夫で臭みをやわらげておいしく食べましょう。

水洗いをして血合いを取り除く

包をふってしばらく置く

湯の風味を活用する

2 骨を取り除いて食べやすく
骨は丁寧に取り除きましょう。魚の骨が口に入って不快な思いをしたことが魚嫌いの原因になることもあります。生の状態で取り除きにくい時は、食べる際にほぐしながら身の中の骨を取りましょう。

きれいに手を洗い、素手で魚骨を除きましょう

★「魚」の回数を増やす方法

栄養が豊富な魚料理。食卓に登場する機会を増やすためには、魚料理のハードルを下げる必要があります。簡単に作れて、子どもがおいしく食べる魚料理に挑戦しましょう
1 「下処理がいらない魚」で手間を
最近では、骨が取り除かれている「魚の切り身」がスーパーで販売されています。また、缶詰やレトルトパウチの魚、練り製品（ちくわなど）を活用すれば、手間なく、
2 定番料理の食材の置き換え（肉→
・チャーハン（肉） → ツナ缶・サケフレークで
・ハンバーグ（合いびき肉）→ チャーハン・サケ缶を
加えてハン
バーグ
・から揚げ（鶏肉） → 白身魚（たらサケなど）
を使ってフラ
イや衣揚げ
・生姜焼き（豚肉） → フリ・サゲを使って

給食質からのメッセージ

なす

なすの色素成分であるナスニンは、強力な抗酸化作用があり、細胞の酸化を防いで免疫力を向上させるため、風邪や病気の予防に役立ちます。

さけ（鮭）

アスタキサンチン・EPA・DHAなどの栄養素が豊富に含まれており、美容や健康に嬉しい効果をもたらしてくれます。