

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	行事
			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 木	麦ごはん、なめこ豆腐のみそ汁、鶏肉の甘酢あんかけ、れんこんきんぴら	441.6(365.7) 19.1(16.6) 15.5(11.6) 1.9(1.6)	胚芽米、○じゃがいも、なたね油、○片栗粉、○米粉、片栗粉、きび砂糖、○油、七分つき押し麦、ごま油、黒砂糖、◎黒砂糖	鶏むね肉、木綿豆腐、○ウインナー、いわし(煮干し)、ごま、鶏ささ身、◎いんげんまめ(乾)	たまねぎ、れんこん、なめこ、チンゲンサイ、にんじん	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、鶏がらだし、みりん、食塩、○食塩、○コンソメ、◎食塩、◎しょうゆ	煮豆	ほうじ茶、じゃがいもボンデケーキ	
02 金	ふりかけごはん、たちの磯辺焼き、豚汁、ほうれん草の和え物	343.0(310.5) 18.8(14.7) 8.6(6.5) 1.4(1.1)	胚芽米、米粉、片栗粉、なたね油、ごま油	たら、豚肉(肩ロース)、○いわし(煮干し)、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)、半すりごま 白、あおのり	ほうれんそう、もやし、にんじん、○ブルーコン(乾)、だいごん、ねぎ、ごぼう、レタス、しいたけ、◎バナナ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん	バナナ	ウーロン茶、ドライブルーコン、煮干し	
03 土	ケチャップライス、キャベツと油揚げの味噌汁、バナナ	479.8(383.3) 11.8(9.4) 15.0(11.9) 1.7(1.4)	胚芽米、きび砂糖、なたね油	ウインナー、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、ねぎ	ケチャップ、米みそ(淡色辛みそ)、コンソメ、中濃ソース		麦茶、チョコレート菓子、揚げせんべい	
05 月	黒米ごはん、麩のみそ汁、鯖の味噌煮、はるさめサラダ	416.6(373.2) 19.8(17.5) 13.3(11.8) 1.6(1.4)	胚芽米、○黒みつ、はるさめ、○きび砂糖、きび砂糖、黒米、マヨネーズ、黒砂糖	さば、○豆乳、卵、○ゆであずき、ハム、焼ふ、刻みこんぶ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	○かぼちゃ、きょうな、まいたけ、ねぎ、しょうが、○粉かんでん	米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、酢、しょうゆ	ウエハース、煮干し	ほうじ茶、かぼちゃかん	
06 火	胚芽ごはん、秋野菜カレー、キャベツのごまマヨあえ、キウイ	492.7(432.6) 14.2(13.2) 16.8(14.3) 1.3(1.2)	胚芽米、さつまいも、○きび砂糖、米粉、マヨネーズ、黒砂糖、なたね油	○豆乳、豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、ちくわ、○生クリーム、だいず(乾)、○バター、ごま、◎いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、キウイフルーツ、れんこん、にんじん、○ゆず果汁、にんにく、しょうが、○ゆず果皮	中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、パイオんだし、食塩、しょうゆ	クラッカー、煮干し	紅茶、ヨーグルトケーキ	
07 水	しその実玄米ごはん、豆腐の赤みそ汁、れんこんバーグ、さつまいものサラダ	486.2(447.5) 16.6(13.9) 18.8(15.0) 1.6(1.3)	玄米、さつまいも、○米粉、○なたね油、○きび砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、胚芽米、◎さつまいも、◎きび砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、○豆乳、ハム、だいず(乾)、いわし(煮干し)	れんこん、たまねぎ、ブロッコリー、○にんじん、レタス、だいごん(葉)、コーン缶、しその実、○ゆず果皮	赤みそ、ケチャップ、食塩	さつまいもの甘煮	緑茶、人参の米粉せんべい	
08 木	ピザトースト、野菜いっぱいスープ、切干し大根の酢の物、バナナ	445.2(458.5) 14.7(13.7) 16.1(12.2) 2.4(1.8)	○胚芽米、なたね油、きび砂糖、○きび砂糖	食パン、ウインナー、ベーコン、とろけるチーズ、○鶏ひき肉、かまぼこ、すりごま	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ピーマン、○にんじん、○しめじ、○しいたけ、○えのきたけ、しめじ、切り干しだいごん、◎ブルーコン(乾)	ケチャップ、○しょうゆ、酢、しょうゆ、パイオんだし、○食塩、食塩	ドライブルーコン	玄米茶、きのこおにぎり	
09 金	つなごはん、たまごスープ、クリスピーチキン、ツリーポテトサラダ、いちごデザート	592.4(491.9) 20.7(19.0) 16.3(11.3) 1.4(1.1)	胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、コーンスターチ、米粉、マヨネーズ、なたね油	鶏もも肉、豆乳、コーンフレーク、ハム、かまぼこ、ツナ水煮缶、卵、鶏ささ身	いちご、にんじん、ほうれんそう、いちごジャム、たまねぎ、レタス、コーン缶、ミニトマト、しょうが、にんにく、◎みかん	しょうゆ、みりん、鶏がらだし、酢、食塩	みかん	紅茶、お菓子詰め合わせ	☆クリスマス給食
10 土	キーマカレー、キャベツのごまヨサラダ、バナナ	516.1(412.9) 14.2(11.4) 18.2(14.6) 2.1(1.7)	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、きび砂糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶、○こんぶ(だし用)、すりごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが	カレー粉、酢、しょうゆ、ウスターソース		番茶、カステラ、こんぶ	
12 月	黒米ごはん、しじみのみそ汁、さわらの野菜あんかけ、ブロッコリーの納豆和え	436.0(427.7) 26.6(24.0) 16.6(16.0) 2.0(1.7)	胚芽米、なたね油、片栗粉、黒米、きび砂糖、○なたね油	さわら、納豆、生揚げ、鶏ささ身、しじみ、○とろけるチーズ、○鶏ひき肉、かつお節、刻みこんぶ、○パン粉、焼ふ、◎いわし(煮干し)	○かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、○たまねぎ、○ほうれんそう、にんじん、しめじ	○ホワイトソース、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩、○パイオんだし	煮干し、ビスケット	ほうじ茶、かぼちゃグラタン	
13 火	玄米ごはん、いもいもカレー、青菜の酢の物、キウイフルーツ	656.4(652.1) 18.2(17.8) 13.6(11.3) 1.6(1.4)	○もち米、玄米、じゃがいも、さといも、さつまいも、○きび砂糖、なたね油、米粉、黒砂糖、きび砂糖、○胚芽米、胚芽米	豚肉(肩)、○あずき(乾)、ちりめんじゃこ、だいず(乾)、○すりごま、ごま、○きな粉、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、うめ干し、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、カレー粉、しょうゆ、食塩、○食塩、パイオんだし	煮干し、せんべい	ほうじ茶、つきたて3色もち	☆もちつき
14 水	なめたけ玄米ごはん、かぶの麦みそ汁、豆腐の肉あんかけ、はこべ入りじゃが餃子	502.5(442.3) 19.4(16.1) 19.8(16.9) 1.7(1.4)	玄米、じゃがいも、○くず粉、○きび砂糖、なたね油、片栗粉、小麦粉、○黒みつ、黒砂糖、きび砂糖、胚芽米、◎無塩バター、◎じゃがいも	木綿豆腐、○牛乳、豚肉(肩ロース)、ぎょうざの皮、チーズ、麦みそ、ベーコン、油揚げ、○きな粉、刻みこんぶ、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぶ、にんじん、えのきたけ、かぶ・葉、こまつな、はこべ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢	じゃがバター	番茶、牛乳くずもち	
15 木	天然酵母パン、かぶのスープ、豆腐ミートグラタン、コールスローサラダ	473.6(394.5) 20.4(17.5) 18.5(16.1) 2.0(1.7)	天然酵母パン、○米粉、○ながいも、○砂糖、○油、なたね油、マヨネーズ、きび砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、ハム、薄力粉、パン粉、◎チーズ	かぶ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、かぶ・葉、○みかん濃縮果汁、○みかん缶、マッシュルーム、コーン缶、ブロッコリー	ケチャップ、パイオんだし、中濃ソース、食塩、酢	プロセスチーズ	玄米茶、米粉のみかん蒸しパン	
16 金	納豆玄米ごはん、里芋の赤みそ汁、鶏のつくね焼き、大根と厚揚げの煮物	525.4(454.9) 26.0(21.1) 19.5(15.6) 2.3(1.8)	玄米、さといも、油麩、なたね油、きび砂糖、黒砂糖、胚芽米	鶏ひき肉、生揚げ、納豆、絹ごし豆腐、卵、ちりめんじゃこ、だいず(乾)、パン粉、○いわし(煮干し)、刻みこんぶ、すりごま、いわし(煮干し)	だいごん、にんじん、たまねぎ、こまつな、リーフレタス、しょうが、◎りんご	赤みそ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、食塩	りんご	紅茶、揚げせんべい、カステラ、煮干し	
17 土	親子丼、わかめのみそ汁、バナナ	490.0(391.7) 21.3(17.0) 12.5(10.0) 1.8(1.4)	胚芽米、きび砂糖	鶏もも肉、卵、油揚げ、生わかめ、なると、○こんぶ(だし用)、こんぶ(だし用)	バナナ、○ブルーコン、たまねぎ、ねぎ、えだまめ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ		麦茶、かりんとう、こんぶ、ブルーコン	
19 月	中華どんぶり、納豆汁、ちくわ磯辺揚げ	497.4(427.8) 16.8(15.1) 17.0(14.1) 2.0(1.7)	胚芽米、○きび砂糖、小麦粉、なたね油、片栗粉、きび砂糖、○なたね油	ちくわ、木綿豆腐、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、納豆、えび、油揚げ、○アーモンド(乾)、いわし(煮干し)、あおのり、◎いわし(煮干し)	○りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、干しいたけ、黒きくらげ、○ミント、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、鶏がらだし	卵ボーロ、煮干し	玄米茶、りんごパイ	
20 火	胚芽ごはん、冬野菜カレー、かぼちゃのサラダ、みかん	516.4(485.1) 14.4(13.7) 16.6(15.2) 1.1(1.0)	胚芽米、○さといも、○小麦粉、なたね油、○黒砂糖、マヨネーズ、米粉、黒砂糖、◎無塩バター	豚ひき肉、卵、だいず(乾)、◎いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、だいごん、ほうれんそう、コーン缶、○りんご天然果汁、かぶ、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、パイオんだし、食塩	かりんとう、煮干し	緑茶、さといもおやき(火)	
21 水	雑穀ごはん、鮭のみそ汁、手作りがんも、ごぼうの卵とじ	433.8(407.5) 19.1(15.9) 11.5(9.3) 1.8(1.4)	胚芽米、さといも、○きび砂糖、片栗粉、なたね油、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖、◎さつまいも	木綿豆腐、卵、さけ、油揚げ、焼ふ(車ふ)、刻みこんぶ、かつお節、かつお節、いわし(煮干し)	だいごん、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいごん(葉)、レタス、ひじき	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、みりん、○しょうゆ、○食塩、食塩	ふかしいも	玄米茶、煮豆	

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	行事
			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			
22 木	芋がら混ぜごはん、かぼちゃの ほうとう風汁、さばのねぎダレか け、れんこんの甘酢和え	404.2(354.9) 17.8(16.6) 16.1(14.3) 1.4(1.6)	胚芽米、○きび砂糖、きび 砂糖、ごま油、油	さば、豚肉(ばら)、ほうとう、 きび(精白粒)、油揚げ、す りごま、いわし(煮干し)、◎ 魚肉ソーセージ	れんこん、かぼちゃ、はくさい、 ねぎ、にんじん、だいご ん、ごぼう、ブロッコリー、○ ゆずジャム、○ゆず果皮、 干しいたけ、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょう ゆ、酢、みりん、食塩	魚肉ソーセージ	玄米茶、ゆず ジャムゼリー	☆冬至給食
23 金	すずしろごはん、キャベツとがんと のみそ汁、たらのおろし煮、里 芋のサラダ	503.0(412.2) 22.6(18.4) 15.9(12.7) 2.3(1.8)	胚芽米、さといも、片栗粉、 マヨネーズ、なたね油、○き び砂糖、ごま油	○牛乳、たら、チーズ、がんと もどき、ちりめんじゃこ、○い わし(煮干し)、生わかめ、白 ごま、いわし(煮干し)	だいごん、だいごん(葉)、に んじん、キャベツ、コーン 缶、しょうが、せり、◎いちご	米みそ(淡色辛みそ)、しょう ゆ、本みりん、食塩	いちご	ミルクティー、揚 げせんべい、ウ エハース、煮干 し	☆誕生会
24 土	ひじきチャーハン、春雨中華 スープ、バナナ	450.7(360.6) 15.2(12.1) 13.9(11.1) 1.8(1.4)	胚芽米、はるさめ、ごま油、 なたね油	豚ひき肉、卵、ベーコン、○ いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、しいた け、にんじん、ピーマン、ね ぎ、ひじき	しょうゆ、みりん、鶏がらだ し、食塩		麦茶、ビスケッ ト、煮干し	
26 月	黒米ごはん、ほうれんそうのみそ 汁、鶏の照り焼き、ブロッコリー の納豆和え	370.1(334.6) 26.7(23.2) 12.6(11.0) 1.5(1.4)	胚芽米、○無塩バター、な たね油、黒米、○なたね 油、きび砂糖	鶏もも肉、納豆、鶏ささ身、 ○ポップコーン、かつお節、 いわし(煮干し)、◎いわし(煮 干し)	ブロッコリー、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょう ゆ、みりん、○カレー粉、○ 食塩	クラッカー、煮干 し	玄米茶、カレー 味ポップコーン	☆希望保育
27 火	玄米ごはん、いももカレー、青 菜の酢の物、キウイフルーツ	522.0(478.2) 14.6(13.3) 15.4(14.3) 1.4(1.4)	玄米、じゃがいも、さといも、 さつまいも、○オートミール、 なたね油、米粉、○なた ね油、黒砂糖、きび砂糖、 胚芽米	豚肉(肩)、○コーンフレー ク、ちりめんじゃこ、だいず (乾)、ごま、いわし(煮干 し)、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、 こまつな、にんじん、○干し ぶどう、うめ干し、にんにく、 しょうが	中濃ソース、ケチャップ、 酢、カレー粉、しょうゆ、食 塩、ブイヨンだし	揚げせんべい、 煮干し	ほうじ茶、干しぶ どうのシリアル バー	☆希望保育
28 水	納豆じゃこごはん、かぶの麦み そ汁、豆腐の肉あんかけ、はこ べ入りじゃが餃子	600.6(511.1) 22.7(18.2) 24.5(19.7) 2.0(1.6)	○さつまいも、胚芽米、じゃ がいも、なたね油、○油、片 栗粉、小麦粉、○水あめ、 黒砂糖、○きび砂糖、◎き び砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、 納豆、ぎょうざの皮、チー ズ、油揚げ、麦みそ、ちりめ んじゃこ、ベーコン、刻みこ んぶ、いわし(煮干し)、○ご ま	たまねぎ、かぶ、にんじん、 かぶ・葉、こまつな、はこべ、 しょうが、◎りんご	しょうゆ、○みりん、○しょう ゆ	りんごのコン ポート	番茶、大学芋 (ごま)	☆希望保育



給食だより

みいづ保育園

令和4年11月22日(火)

脂質の上手なとり方

脂質は、とりすぎではいけない栄養素として知られていますが、実際には、体内でとても大切な役割を担っています。特に、大人と比較して、体重当たりのエネルギー必要量が多い子どもにとっては、効率のよいエネルギー源です。脂質を正しく知って、良質な脂質を適正にとりましょう。

★脂質のはたらき

脂質には、エネルギー貯蔵以外に、体の材料となったり、体の調子を整えたりするはたらきがあります。脂質は極端に減らすことなく、適正にとることが大切です。

体を動かすエネルギー源



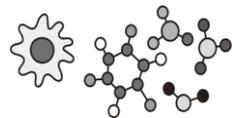
体温を保持し臓器を守る



脳や神経系の機能を保つ



細胞膜、血球膜、血漿成分やホルモンをつくる材料

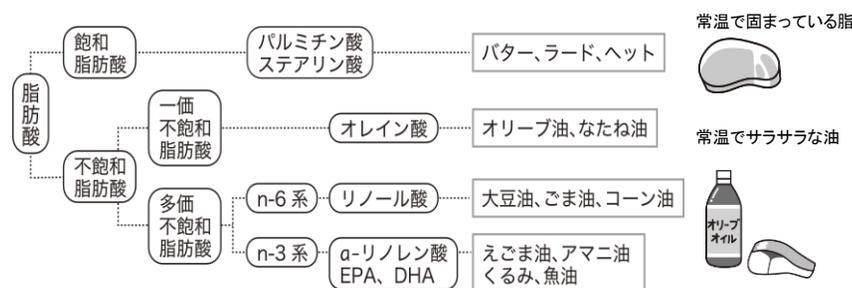


脂溶性ビタミンの吸収を促す



★脂肪酸の種類と健康への影響

食品中の脂質は、分解すると「脂肪酸」になります。脂肪酸は種類によってははたらきが異なるため、健康のためには、何から摂取するかが重要です。



＜肉の脂やバターなどに含まれる脂肪酸＞

動物の脂肪に含まれるパルミチン酸、ステアリン酸などの飽和脂肪酸は、エネルギー源として使われますが、とりすぎると血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを増やし、生活習慣病の原因となります。

★季節の食材★

大根・白菜・れんこん・ねぎ・ほうれん草・小松菜・たら・みかん

＜オリーブ油やなたね油などに含まれる脂肪酸＞

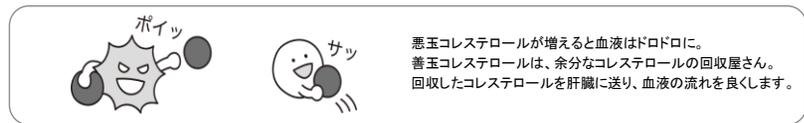
オリーブ油やなたね油に含まれるオレイン酸は一価不飽和脂肪酸で、善玉コレステロールを減らさず悪玉コレステロールを減少させるはたらきがあり、動脈硬化を予防すると言われていています。オリーブ油は、健康的な地中海食の食材として有名です。

＜ごま油や大豆油などに含まれる脂肪酸＞

ごま油や大豆油、コーン油に含まれるリノール酸は、n-6系の多価不飽和脂肪酸で、悪玉コレステロールを減らすはたらきがあります。ただし、とり過ぎると、善玉コレステロールも減らしてしまい、それが動脈硬化につながる事がわかっています。

＜アマニ油や魚油などに含まれる脂肪酸＞

アマニ油やえごま油にはα-リノレン酸、そして魚油にはEPA、DHAが含まれます。これらは、n-3系の多価不飽和脂肪酸で、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らしてくれる一方で、善玉コレステロールを増やすはたらきがあり、心疾患を予防します。



★注意が必要なトランス脂肪酸

トランス脂肪酸とは

液体状の油脂を固体化するための「水素添加」という過程で発生する脂肪酸です。油脂を固体化している代表的な食品はマーガリン。その他にもサクッとした食感のためにスナック菓子に添加したり、油脂の劣化防止のためなど、様々な目的で利用されています。近年は加工技術の進歩で、以前と比べてトランス脂肪酸が少ない製品が多く出回っていますが、偏った食べ方には注意が必要です。



とり過ぎるとどうなる？

トランス脂肪酸は、悪玉コレステロールを増やすだけでなく、善玉コレステロールを減らしてしまいます。そのため、とり過ぎると、狭心症や心筋梗塞といった心疾患の発症リスクを高めると言われています。

★上手な脂質のとり方

食品の選び方に気を付けて健康に悪い脂質を減らしましょう



主食は「パン」より「米」

主菜は「肉」より「魚」

おやつは「洋風」より「和風」

良い油(オリーブ油、なたね油)を上手に活用

炊飯時にトマトとオリーブ油を加えて簡単ピラフ

- 炊飯器に米2合と角切りにしたトマト(中1個)を入れて普通の水加減にする。
- オリーブ油小さじ2・コンソメ小さじ1を加えて普通に炊飯する。

