

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	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 金	ツナ缶ちらし、ズッキーニのみそ汁、ポークポテト	388.3(328.5) 17.6(14.4) 5.0(4.1) 2.0(1.6)	胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、○きび砂糖	ツナ水煮缶、○乾パン、○あずき(乾)、いわし(煮干し)、かつお節、白ごま、焼きのり、カットわかめ	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、ひじき、にら、しそ、干しいたけ、◎キウイフルーツ	酢、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩、○食塩	キウイフルーツ	ほうじ茶、乾パンサンド	☆非常食献立の日
02 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、お菓子、煮干し	
04 月	きなこ玄米ごはん、みょうがのみそ汁、おさかなハンバーグ、ねばねば和え	442.0(418.5) 22.2(19.5) 18.8(15.1) 2.0(1.8)	玄米、片栗粉、○なたね油、なたね油、胚芽米	鶏ひき肉、○卵、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、いわし、納豆、生わかめ、きな粉、○粉チーズ、いわし(煮干し)、刻みこんぶ、白ごま、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、○しめじ、オクラ、きゅうり、○たまねぎ、レタス、みょうが、うめ干し、ひじき、しそ、にんにく、しょうが	白みそ、ケチャップ、本みりん、しょうゆ、○食塩、食塩	せんべい、煮干し	緑茶、豆腐ときのこのキッシュ	
05 火	胚芽ごはん、なすとえびカレー、春雨ごまサラダ、柿	454.2(430.6) 11.4(10.6) 9.5(8.0) 1.4(1.1)	胚芽米、米粉、○砂糖、なたね油、はるさめ(緑豆)、黒砂糖、きび砂糖、ごま油	えび、ハム、粉チーズ、だいず(乾)、ごま、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	○りんご濃縮果汁、かき、○トマト、たまねぎ、なす、コーン缶、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、にんじん、○レモン果汁、○粉かんでん、しそ、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩、ブイヨンだし	卵ボーロ、煮干し	麦茶、トマトゼリー	
06 水	雑穀ごはん、かぼちゃとうがのみそ汁、さんまの塩焼き、柿の白和え	485.9(411.3) 22.9(18.9) 20.7(15.5) 1.7(1.5)	胚芽米、○スバゲティー、しらたき、○無塩バター、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖、◎黒砂糖	さんま、木綿豆腐、○納豆、油揚げ、ごま、いわし(煮干し)、○かつお節、かつお節、○焼きのり、◎いんげんまめ(乾)	○ほうれんそう、かき、とうがん、かぼちゃ、にら、◎グレープフルーツ	米みそ(淡色辛みそ)、○しょうゆ、しょうゆ、食塩、◎食塩、◎しょうゆ	グレープフルーツ、煮豆	ほうじ茶、納豆スバゲティ	
07 木	天然酵母パン、コーンポタージュ、かじきの甘酢ソース、トマトとツナのサラダ	504.6(431.2) 22.6(19.8) 19.6(16.9) 1.9(1.9)	天然酵母パン、じゃがいも、なたね油、片栗粉、マヨネーズ、きび砂糖、無塩バター、米粉	かじき、牛乳、ツナ水煮缶、○いわし(煮干し)、白ごま、◎魚肉ソーセージ	たまねぎ、だいこん、クリームコーン缶、トマト、コーン缶、ピーマン、しそ、にんじん	梅ジャム、しょうゆ、酢、ブイヨンだし、食塩	魚肉ソーセージ	番茶、煮干し、お菓子	
09 土	ドライカレー、根菜のすまし汁、バナナ	481.0(384.8) 16.6(13.3) 15.0(12.0) 1.3(1.1)	胚芽米、油麴、なたね油、米粉、きび砂糖	豚ひき肉、○いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、干しぶどう、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ブイヨンだし、食塩、カレー粉		ほうじ茶、お菓子、煮干し	
11 月	麦ごはん、なすのみそ汁、唐揚げ、かぼちゃのそぼろあんかけ	488.6(423.7) 22.0(18.5) 16.8(14.1) 1.6(1.5)	胚芽米、○オートミール、片栗粉、なたね油、○無塩バター、○きび砂糖、七分つき押麦、○はちみつ、黒砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、○薄力粉、いわし(煮干し)、だいず(乾)、○白ごま、◎いわし(煮干し)	かぼちゃ、ミニトマト、なす、ねぎ、オクラ、○しょうが、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん	クラッカー、煮干し	番茶、しょうがクッキー	
12 火	胚芽ごはん、揚げなすカレー、キャベツとじゃこのレモン和え、梨	472.7(504.0) 13.8(14.5) 10.3(12.5) 1.5(1.7)	胚芽米、○上新粉、○きび砂糖、なたね油、米粉、黒砂糖、○片栗粉、ごま油	鶏もも肉、○白玉粉、だいず(乾)、ちりめんじゃこ、生わかめ、◎いわし(煮干し)	なし、なす、キャベツ、たまねぎ、○かぼちゃ、芋づる、レモン果汁、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、○しょうゆ、ブイヨンだし、カレー粉、食塩、鶏がらだし	ウエハース、煮干し	麦茶、みたらしかぼちゃ団子	
13 水	ふりかけ玄米ごはん、もずくとみょうがのみそ汁、鶏肉のオムレツ、揚げ豆腐のサラダ	480.6(476.8) 21.0(17.9) 19.2(15.4) 2.0(1.6)	玄米、じゃがいも、なたね油、○きび砂糖、ごま油、マヨネーズ、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、胚芽米、◎蒸し切干しいも	卵、木綿豆腐、○カルピス、鶏むね肉、ピザ用チーズ、もずく、こんぶ(だし用)、半すりごま 白、いわし(煮干し)、あおのり	トマト、黄ピーマン、オクラ、○ぶどう、○バナナ、○パイナップル缶、○キウイフルーツ、みょうが、せり、○レモン果汁、○ミント	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	干し芋	カルピス、フルーツゼリー	
14 木	黒米ごはん、みょうがのどろろ昆布汁、ナスのハンバーグ、大根とひじきのサラダ	527.8(446.3) 21.2(18.7) 22.9(20.4) 2.0(1.8)	胚芽米、○なたね油、マヨネーズ、片栗粉、なたね油、黒米	豚ひき肉、○ホットケーキ粉、○豆乳、絹ごし豆腐、木綿豆腐、パン粉、ツナ水煮缶、○ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、どろろこんぶ、○さくらえび、◎チーズ	だいこん、なす、たまねぎ、コーン缶、レタス、かき、みょうが、ひじき、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、中濃ソース、食塩	チーズ	玄米茶、小魚ホットケーキ	
15 金	肉そぼろ丼、とうがのみそ汁、きゅうりとキャベツの即席漬け	442.6(372.0) 17.8(14.6) 14.3(11.5) 2.0(1.6)	胚芽米、なたね油、黒砂糖、米粉	豚ひき肉、油揚げ、だいず(乾)、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、カットわかめ	なす、たまねぎ、とうがん、キャベツ、にんじん、きゅうり、みょうが、ピーマン、しそ、にんにく、しょうが、◎キウイフルーツ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、中濃ソース、食塩	キウイフルーツ	紅茶、お菓子、煮干し	☆お料理くらぶ
16 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、お菓子、煮干し	
19 火	胚芽ごはん、かぼちゃカレー、じゃこ入り卵焼き、ぶどう	509.8(435.6) 16.2(14.4) 11.6(9.3) 1.2(1.1)	胚芽米、○さつまいも、○きび砂糖、米粉、なたね油、○米粉、黒砂糖、○油、○グラニュー糖	卵、豚肉(もも)、○豆乳、だいず(乾)、ちりめんじゃこ、◎いわし(煮干し)	ぶどう、○りんご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、芋づる、にら、にんにく、しょうが	本みりん、中濃ソース、ケチャップ、ブイヨンだし、カレー粉、食塩	せんべい、煮干し	麦茶、スイートポテト	
20 水	きのこごはん、もずくのみそ汁、五目ビーフン、きゅうりとりんごのおろし和え	499.5(460.2) 14.3(12.0) 18.7(15.1) 1.9(1.5)	胚芽米、○黒砂糖、なたね油、きび砂糖、黒砂糖、片栗粉、◎さつまいも	豚肉(もも)、ビーフン、木綿豆腐、もずく、○アーモンド(乾)、○くるみ、いわし(煮干し)、油揚げ、干しえび	○りんご、りんご、にんじん、きゅうり、だいこん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、みりん、食塩、鶏がらだし	ふかしいも	麦茶、きのみのパイ	
21 木	天然酵母パン、なすのミートグラタン、かぼちゃポタージュ、グリーンサラダ	532.2(472.7) 18.0(16.7) 18.1(17.5) 2.0(2.0)	天然酵母パン、○もち米、○きび砂糖、なたね油、無塩バター、きび砂糖、オリーブ油、米粉、○胚芽米	牛乳、豚ひき肉、○あずき(乾)、ピザ用チーズ、パン粉、◎魚肉ソーセージ	たまねぎ、なす、かぼちゃ、レタス、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、トマト、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、ブイヨンだし、食塩、○食塩	魚肉ソーセージ	緑茶、おはぎ(お彼岸メニュー)	
22 金	雑穀ごはん、ほうれんそうのみそ汁、タンドリーチキン、じゃがいもとベーコンの炒め煮	370.1(296.7) 24.9(19.9) 8.0(6.4) 1.8(1.4)	胚芽米、じゃがいも、ひえ粒、あわ(精白粒)	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、油揚げ、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	○野草茶、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、レタス、えのきたけ、ピーマン、にんにく、レモン果汁、◎ぶどう、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ブイヨンだし、カレー粉、食塩	ぶどう	野草茶、お菓子、煮干し	☆誕生会
25 月	黒米ごはん、けんちん汁、がんも入りぎょうざ、ひじきと大根のマヨ和え	456.7(428.8) 19.9(17.4) 22.4(18.4) 1.9(1.6)	胚芽米、○なたね油、マヨネーズ、片栗粉、○小麦粉、黒米、なたね油	○鶏ひき肉、豚ひき肉、○おかから、がんもどき、ぎょうざの皮、油揚げ、○いわし(煮干し)、ハム、かつお節、◎いわし(煮干し)	だいこん、コーン缶、○たまねぎ、にら、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが、○にんにく、○しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、○鶏がらだし、○食塩、食塩	卵ボーロ、煮干し	緑茶、チキンナゲット、煮干しの素揚げ	

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			
26 火	胚芽ごはん、さつまいもカレー、 キャベツとじゃこのレモン和え、 梨	443.7(534.8) 11.4(13.2) 12.9(15.9) 1.2(1.5)	胚芽米、さつまいも、なたね 油、米粉、○きび砂糖、黒 砂糖、○なたね油、ごま油	豚ひき肉、だいず(乾)、生 わかめ、ちりめんじゃこ、○ 黒ごま、◎いわし(煮干し)	なし、○かぼちゃ、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、レ モン果汁、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、ブ イヨンだし、カレー粉、食 塩、○しょうゆ、鶏がらだし	ウエハース、煮 干し	ほうじ茶、大学 かぼちゃ	
27 水	麦ごはん、しじみのみそ汁、酢 鶏、柿なます	418.8(454.0) 17.2(15.5) 7.4(6.4) 1.4(1.1)	胚芽米、○もち、○さつまい も、片栗粉、なたね油、七分 つき押麦、黒砂糖、○きび 砂糖、きび砂糖、○胚芽 米、◎蒸し切干しいも	鶏もも肉、しじみ、いわし(煮 干し)、○きな粉、かつお節、 焼ふ	たまねぎ、だいこん、かき、 れんこん、にんじん、ピーマ ン、しいたけ、しょうが、ゆず 果皮	酢、米みそ(淡色辛みそ)、 ケチャップ、しょうゆ、食塩、 ○食塩	干し芋	ウーロン茶、さつ まいも餅	
28 木	胚芽ごはん、なめことこまつなの みそ汁、鮭のマヨネーズ焼き、ラ タトゥイユ	393.6(354.3) 22.8(19.0) 11.7(9.4) 1.9(1.7)	胚芽米、マヨネーズ、きび砂 糖、なたね油、◎黒砂糖	さけ、いんげんまめ(乾)、○ いわし(煮干し)、いわし(煮 干し)、バター、◎うぐいす豆 (煮豆)	たまねぎ、なす、トマト、にん じん、なめこ、こまつな、かぼ ちゃ、ねぎ、ズッキーニ、トマ トピューレ、レタス、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、ブイ ヨンだし、食塩、◎食塩	豆の甘煮	玄米茶、煮干 し、お菓子	
29 金	しその実玄米ごはん、なすと三 つ葉のみそ汁、じゃがいもとが んもどきの煮物、もやしのごま和 え	438.7(569.6) 18.3(18.4) 6.8(8.0) 1.6(1.5)	玄米、じゃがいも、○上新 粉、○きび砂糖、黒砂糖、き び砂糖、胚芽米、○なたね 油	鶏もも肉、がんもどき、○白 玉粉、○あずき(乾)、生わ かめ、いわし(煮干し)、半す りごま 白、かつお節、○薄 力粉、○豆乳、○牛乳、○ ホットケーキ粉	もやし、○ぶどう、なす、に んじん、たまねぎ、糸みつ ば、○なし、しそ・実、干しし いたけ、◎なし	米みそ(淡色辛みそ)、しょう ゆ、酢、みりん、○食塩	なし	月見だんご、ほ うじ茶、ぶどう (お供え用)、な し(お供え用)、 蒸しまんじゅう	☆十五夜
30 土	親子丼、わかめのみそ汁、バナ ナ	524.0(419.2) 21.4(17.1) 15.1(12.1) 1.7(1.4)	胚芽米、きび砂糖	鶏もも肉、卵、ちくわ、グリー ンピース(揚げ豆)、油揚げ、 いわし(煮干し)、生わかめ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、に んじん	米みそ(淡色辛みそ)、しょう ゆ		麦茶、お菓子、 チョコレート菓子	

9 給食だより

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ましくありません。今回は、塩に注目して「薄味の大切さ」と「減塩のヒント」をお伝えします。

★「子どもの食事は薄味で！」と言われる理由は？



- ・薄味で正しい味覚を育てる

人は舌にある味蕾という器官で味を感知しています。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。反対に、この時期に塩分が多く、濃い味のものを食べると、本来の食べ物の味を知る機会が減り、将来の偏食につながるります。

- ・薄味で心地よく食事を終える

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。食事を心地よく終えるために「薄味」は大切な要素のひとつです。

- ・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。生涯にわたり、健康を維持するためには、薄味でおいしく食べる習慣を身につけることが大切です。



★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、「せめて、この値以下にしましょう!」といった具合で決められています。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。



☆季節の食材☆

かぼちゃ・さつまいも・鮭・さんま・梨・ぶどう

★減塩のヒント

- ・調味料を減らしましょう

日本人が摂取している塩分のうち、調味料由来が67%となっています。減塩するには、「調理に使う調味料」、また「料理にかける食卓調味料」を減らすことが有効です。子どもが好きなマヨネーズ、ドレッシング、ケチャップ、ソースの使い過ぎには注意しましょう。

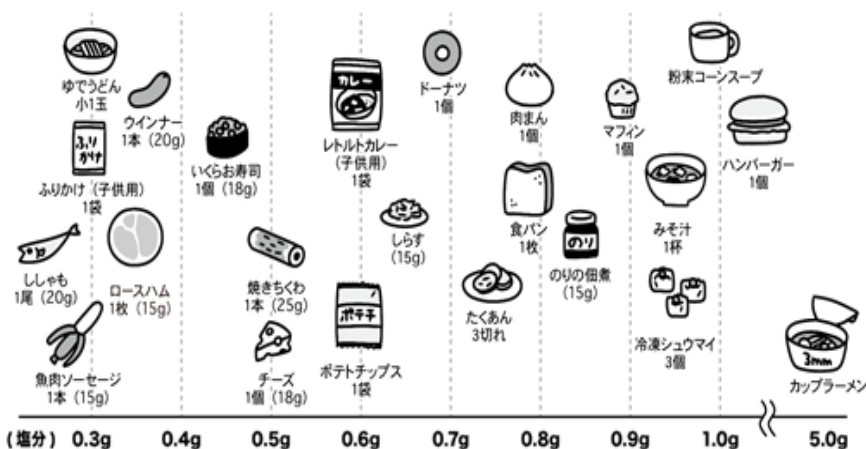


- ・味付けのコツ

- ☐ 味付けをする前に、味見をして素材の味を確かめる
- ☐ 塩味を1〜2品に絞リ、味付けにメリハリをつける
- ☐ 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふる
- ☐ 魚や肉料理では、少量の調味料がなじむようにはじめに片栗粉をまぶす
- ☐ レモンなどの酸味を利用する
- ☐ うま味が豊富なトマトやきのこ類などを上手に活用する

- ・食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう

市販されている加工食品には、塩分が多く含まれています。例えば、市販のコーンスープ1杯が1人で、子どもの1食分の食塩目標量(1.0g程度)を摂取することになります。商品のパッケージを確認して、塩分を多く含むものを避けるようにしましょう。



- ・カリウムの多い野菜や海藻を積極的に食べましょう

カリウムには、食塩(ナトリウム)を、体の外へ排出する働きがあります。減塩には、「食塩を減らす」「カリウムを増やす」の2段階構成で読むことが大切です。カリウムは、ほうれんそうやかぼちゃなどの野菜類、いも類、バナナやキウイなどの果物類に豊富に含まれます。また、のり、ひじき、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。

