

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			
02月	ツナ缶ちらし、わかめと油揚げのみそ汁、ポークポテト	479.2(401.2) 21.8(17.8) 14.0(11.3) 2.4(1.9)	胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、なたね油	ツナ水煮缶、○乾パン、○チーズ、油揚げ、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、にら、しそ、干しいたけ、◎キウイフルーツ	米みそ(淡色辛みそ)、酢、食塩、しょうゆ	キウイフルーツ	ほうじ茶、乾パンとチーズ	★非常用献立
03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、ぶどう	625.4(604.5) 20.7(18.1) 16.2(16.2) 1.7(1.8)	胚芽米、○上新粉、○砂糖、○きび砂糖、なたね油、米粉、黒砂糖、ごま油、○片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○白玉粉、だいた(乾)、ちりめんじゃこ、生わかめ、◎いわし(煮干し)	なす、ぶどう、キャベツ、たまねぎ、○かぼちゃ、芋づる、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、○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	ココア、みたらしかぼちゃ団子	
04水	ふりかけ玄米ごはん、もずくと豆腐のみそ汁、鶏肉の卵焼き、揚げ豆腐のサラダ	498.2(475.5) 20.7(17.3) 17.8(14.3) 1.9(1.5)	胚芽米、玄米、○きび砂糖、なたね油、ごま油、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、◎蒸し切干しいも	卵、木綿豆腐、○カルピス、鶏むね肉、絹ごし豆腐、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、○パイン缶、黄ピーマン、○みかん、オクラ、○ぶどう、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、フルーツたっぷりゼリー	
05木	麦ごはん、なすのみそ汁、鶏のから揚げとポテト添え、かぼちゃの甘煮	518.9(453.6) 21.2(18.8) 18.7(15.8) 1.5(1.5)	胚芽米、じゃがいも、○オートミール、なたね油、片栗粉、○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、○薄力粉、だいた(乾)、いわし(煮干し)、○白ごま、◎いわし(煮干し)	かぼちゃ、なす、ピーマン、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	
06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	483.4(404.6) 19.7(16.1) 17.7(14.2) 1.7(1.4)	胚芽米、なたね油、黒砂糖、米粉	豚ひき肉、○チーズ、油揚げ、だいた(乾)、○いわし(煮干し)、すりごま、いわし(煮干し)、カットわかめ	たまねぎ、なす、とうがん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、みょうが、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)、中濃ソース、しょうゆ、食塩	キウイフルーツ	紅茶、お菓子、煮干し、チーズ	
07土	カレーピラフ、豚汁、バナナ	588.5(458.2) 19.4(15.1) 18.7(14.4) 1.8(1.4)	胚芽米、○砂糖、なたね油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナー、○するめ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)、コンソメ、カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉		ココア、お菓子、するめ	
09月	きなこ玄米ごはん、みょうがの白みそ汁、いわしハンバーグ、ねばねば和え	484.8(425.0) 23.4(20.2) 17.2(13.8) 1.9(1.6)	胚芽米、玄米、○スバゲデー、片栗粉、なたね油、○無塩バター、○なたね油、◎黒砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、○納豆、いわし、納豆、きな粉、いわし(煮干し)、刻みこんぶ、白ごま、○かつお節、○焼きのり、◎いんげんまめ(乾)	たまねぎ、きゅうり、○ほうれんそう、オクラ、レタス、みょうが、うめ干し、ひじき、しそ、しょうが、にんにく、◎グレープフルーツ	白みそ、中濃ソース、ケチャップ、○しょうゆ、本みりん、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	
10火	胚芽ごはん、なすとえびカレー、春雨ごまサラダ、ぶどう	525.7(495.9) 17.2(14.6) 18.9(15.6) 1.9(1.5)	胚芽米、なたね油、米粉、はるさめ(緑豆)、黒砂糖、きび砂糖、○なたね油、ごま油	○卵、えび、○絹ごし豆腐、ハム、粉チーズ、だいた(乾)、○粉チーズ、ごま、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	ぶどう、たまねぎ、○しめじ、なす、コーン缶、きゅうり、ピーマン、にんじん、トマトピューレ、○たまねぎ、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、○食塩	卵ボーロ、煮干し	麦茶、豆腐ときのこのキッシュ	
11水	雑穀ごはん、かぼちゃととうがのみそ汁、さんまの塩焼き、柿の白和え	523.0(457.2) 23.3(20.5) 25.1(21.5) 1.6(1.3)	胚芽米、しらたき、○砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖、◎無塩バター、◎じゃがいも	さんま、木綿豆腐、油揚げ、ごま、いわし(煮干し)、かつお節、◎いわし(煮干し)	○りんご濃縮果汁、○トマト、かき、とうがん、かぼちゃ、にら、○レモン果汁、○粉かんでん	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩	煮干し、じゃがバター	緑茶、トマトとりごのゼリー	
12木	天然酵母パン、コーンポタージュ、かじきの甘酢ソース、トマトとツナサラダ	547.6(465.5) 22.4(19.7) 19.9(17.1) 2.0(2.0)	天然酵母パン、○胚芽米、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、白ごま、○焼きのり、◎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、○うめ干し、しそ、○しその実、にんじん	梅ジャム、酢、しょうゆ、ブイヨンだし、食塩、○食塩	魚肉ソーセージ	番茶、うめぼしおにぎり	
13金	じゃこと人参のごはん、トマトのみそ汁、ゆで卵とキャベツの春巻き、なすの煮びたし	510.4(451.1) 19.2(15.9) 21.3(17.2) 1.9(1.5)	胚芽米、春巻きの皮、なたね油、マヨネーズ	卵、木綿豆腐、生揚げ、ちりめんじゃこ、チーズ、油揚げ、○いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、かつお節	なす、キャベツ、にんじん、トマト、しそ、◎バナナ	米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、食塩	バナナ	紅茶、お菓子、煮干し	
14土	親子丼、わかめのみそ汁、バナナ	480.7(384.6) 21.9(17.5) 12.3(9.8) 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)、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、煮干し	
17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	577.7(791.0) 16.1(19.6) 15.3(20.0) 1.3(1.7)	胚芽米、さつまいも、○上新粉、なたね油、○きび砂糖、米粉、黒砂糖、ごま油、○なたね油	豚ひき肉、○白玉粉、○あずき(乾)、だいた(乾)、生わかめ、ちりめんじゃこ、○薄力粉、○豆乳、◎いわし(煮干し)	なし、たまねぎ、キャベツ、○ぶどう、○なし、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、鶏がらだし、○食塩	ウエハース、煮干し	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(未満児)	★十五夜
18水	きのこごはん、もずくのみそ汁、ナスのハンバーグ、きゅうりとりんごのおろし和え	602.2(542.2) 22.2(18.3) 27.1(21.8) 1.9(1.5)	胚芽米、○黒砂糖、きび砂糖、片栗粉、なたね油、◎さつまいも	豚ひき肉、○牛乳、木綿豆腐、もずく、パン粉、○アーモンド(乾)、○くるみ、いわし(煮干し)、油揚げ	りんご、○りんご、なす、たまねぎ、だいこん、きゅうり、レタス、しめじ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、酢、みりん、中濃ソース、しょうゆ、食塩	ふかしいも	ミルクティー、きのこのパイ	
19木	胚芽ごはん、なめことごまつなのみそ汁、鮭のマヨネーズ焼き、ラタトゥイユ	440.0(391.4) 22.4(18.7) 9.8(7.9) 1.8(1.5)	胚芽米、○もち米、○きび砂糖、マヨネーズ、きび砂糖、なたね油、○胚芽米、◎黒砂糖	さけ、○あずき(乾)、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、ごまつな、ねぎ、ズッキーニ、かぼちゃ、トマトピューレ、レタス、ピーマン、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、ブイヨンだし、食塩、○食塩、◎食塩	豆の甘煮	ほうじ茶、おはき(お彼岸メニュー)	★お彼岸おやつ
20金	雑穀ごはん、ほうれんそうのみそ汁、鶏肉のカレー風味焼き、じゃがいもとベーコンの炒め煮	404.3(324.1) 25.2(20.2) 10.4(8.3) 1.8(1.4)	胚芽米、じゃがいも、ひえ粒、あわ(精白粒)、なたね油	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)	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	ほうじ茶、お菓子、煮干し	★お料理クラブ
21土	ケチャップライス、キャベツと油揚げの味噌汁、バナナ	435.0(348.0) 11.7(9.4) 14.1(11.2) 1.9(1.5)	胚芽米、なたね油、きび砂糖	ウインナー、油揚げ、○いわし(煮干し)、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		ほうじ茶、お菓子、煮干し	
24火	胚芽ごはん、かぼちゃカレー、じゃこ入り卵焼き、柿	565.4(481.0) 17.7(15.7) 15.3(12.3) 1.2(1.1)	胚芽米、○さつまいも、なたね油、○きび砂糖、米粉、○米粉、黒砂糖、○油、きび砂糖	卵、豚肉(もも)、○豆乳、だいた(乾)、ちりめんじゃこ、◎いわし(煮干し)	かき、○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、カレー粉、ブイヨンだし、食塩	せんべい、煮干し	紅茶、りんごのスイートポテト	★誕生会

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			
25 水	麦ごはん、しじみのみそ汁、酢鶏、柿なます	465.2(448.1) 18.0(15.5) 11.2(6.9) 1.4(1.1)	◎もち、胚芽米、なたね油、片栗粉、七分つき押麦、黒砂糖、きび砂糖、◎きび砂糖、ごま油、◎胚芽米、◎蒸し切干しいも	鶏もも肉、しじみ、◎きな粉、いわし(煮干し)、かつお節、焼ふ	だいこん、たまねぎ、かき、ピーマン、にんじん、れんこん、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、きなこ餅	
26 木	天然酵母パン、なすのミートグラタン、グリーンサラダ	492.1(424.0) 19.0(16.4) 16.8(14.4) 1.9(1.6)	天然酵母パン、◎胚芽米、なたね油、きび砂糖、米粉、◎きび砂糖	豚ひき肉、◎さけ、マカロニ(ゆで)、粉チーズ、ピザ用チーズ、パン粉、◎半すりごま 白、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	なす、たまねぎ、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、ブイオンだし、食塩、◎食塩、◎梅ジャム	ヨーグルト	緑茶、鮭おにぎり	
27 金	納豆玄米ごはん、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	409.1(332.2) 22.8(18.3) 11.4(8.2) 1.6(1.3)	じゃがいも、胚芽米、玄米、ごま油、黒砂糖、きび砂糖	鶏もも肉、納豆、がんもどき、生わかめ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、半すりごま 白、かつお節	もやし、なす、にんじん、たまねぎ、だいこん、糸みつば、干しいたけ、◎なし	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、みりん	なし	麦茶、お菓子、煮干し	
28 土	ドライカレー、根菜のすまし汁、バナナ	488.0(390.4) 16.7(13.4) 15.0(12.0) 1.3(1.1)	胚芽米、油麩、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、ブイオンだし、食塩、カレー粉		ほうじ茶、お菓子、煮干し	
30 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	463.9(434.6) 20.9(18.1) 22.6(18.5) 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、◎おから、がんもどき、ぎょうざの皮、油揚げ、◎いわし(煮干し)、ハム、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	だいこん、コーン缶、◎たまねぎ、にら、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	

9 給食だより

みいづ保育園

September  令和6年8月23日(金)

☆季節の食材☆

かぼちゃ・さつまいも・鮭・さんま・梨・ぶどう

★上手な減塩のコツ

おいしさアップにつながる「塩」ですが、健康のためには、摂り過ぎに注意する必要があります。上手な減塩のコツを知って、無理のない減塩を目指しましょう。



おいしさアップ！「塩」の上手な活用法

国際的に問題となっている「塩」の摂取量。健康のために減塩が求められていますが、控えすぎると、料理のおいしさが半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまいうこともあります。塩は料理の決め手となる調味料。今回は、調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用法についてお伝えします。

★塩の効果

乳幼児期の子どもは、食材特有の臭みやえぐ味、食感等に敏感に反応して、食事を食べ進めることができない場合があります。そこで活躍するのが「塩」。塩は単に味付けをする調味料というだけでなく、様々な調理効果があります。

1・臭みをとる

肉や魚に塩をふってしばらくおくと、浸透圧により、水分と一緒に臭みの成分が出ます。この水分をふきとってから調理をすることで、臭みを減らし、おいしく食べることができます。

2・たまねぎの辛味を減らす

たまねぎに塩をふると、浸透圧によって辛味成分が外に出て食べやすくなります。たまねぎは加熱により甘くなりますが、加熱してもやわらかくなくなり、辛味が残ってしまうものもあります。そのようなたまねぎの場合は、塩を活用しましょう。



切った時に涙が出る場合は、塩をひとふり！

3・味の染み込みをよくする

例えば、きゅうりの酢の物。先にきゅうりに塩をふって水分を抜き、しんなりとさせておくことで、味付けの調味料が馴染みやすくなります。また、味付けをした時に、食材から水分が出て、味が薄くなってしまいうのを防ぐこともできます。

4・変色防止

切ったリンゴを放置すると、リンゴに含まれているポリフェノールが酸化して茶色く変色します。塩には酸化を防ぐ働きがあるので、リンゴを塩水につけておけば、変色を防ぐことができます。また、青菜をゆでる際に、塩を加えることで、鮮やかな緑色を保つことができます。



5・甘味やうま味を際立たせる

スイカに塩をかけたり、小豆を炊いて作った「ぜんざい」にひとつまみの塩を加えることで、より甘みを感じるようになります。また、だし汁に塩を加えるとよりうま味が感じられます。塩には甘味やうま味を引き立たせる効果もあります。

6・噛みやすく・飲み込みやすくする

魚や肉等は、塩分が足りないと、噛みだまりができて、飲み込みにくくなってしまいうことがあります。程よい塩分があると、咀嚼がしやすく、それにより唾液の分泌も促されるため、無理なく食べ進めることができます。

1・加工食品を減らす

加工食品は、おいしさを追求しているため、脂質、糖分、塩分がたくさん含まれています。子どもたちがよく食べる「加工食品」の塩分量を知って、食品選びの参考にしましょう。

加工食品	塩分量
カップめん	5.5g
インスタントラーメン	5.4g
冷凍しゅうまい 3個	1.2g
子ども用レトルトカレー	2.0g
ポテトチップス 1袋	0.6g
焼きちくわ 1本	0.6g
チーズ 1個	0.6g
ウインナー 1本	0.4g
ハム 1枚	0.2g
ロールパン(30g) 1個	0.9g

●食塩の摂取目標量

1-2歳児 3.0g 未満/日

3-5歳児 3.5g 未満/日

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より



2・新鮮な食材を使う

肉や魚は、鮮度が良い程、臭みを感じにくいものです。また、旬の野菜は、味が濃く、甘味もあり、素材そのものがおいしいので、味付けが薄くてもおいしく食べることができます。

3・食卓調味料の使い過ぎに注意

調味料(塩・しょうゆ等)を食卓に常においている家庭は、塩分を摂り過ぎる傾向があります。また、子どもが好きなケチャップやマヨネーズには、砂糖や油が入っているため、塩分を感じにくく、使い過ぎがちなため、家族の健康のためにも、調理時に料理の味を決め、食卓調味料の使用を極力減らすようにしましょう。



4・だしを上手に活用

うま味成分が豊富な昆布やかつおのだしを使うことで、調味料を減らし、塩分を控えることができます。だしバックでも十分に効果を発揮します。

5・塩の質への配慮

塩は原料、生産地、製造方法によって味わいや成分が異なります。日本で造られる塩の原料となる海水には、多様なミネラルが含まれていますが、安価で販売されている精製塩は、海水を電気分解してナトリウムイオンを抽出し、煮詰めるため、その他のミネラルが取り除かれています。一方で、天然塩、再生加工塩には、多様なミネラルが含まれているため、単に塩辛いだけでなく、味に深みがあります。健康とおいしさのために、塩の質にも関心を向けてみてはいかがでしょうか。

ナトリウム以外のミネラル 天然塩 > 再生加工塩 > 精製塩