

2021年09月

## 献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
1	水	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 鮭のてりやき 切干大根の煮物	ヨーグルト 麦茶 バナナ	米 三温糖	ヨーグルト(加糖) さけ 油揚げ	バナナ にんじん しいたけ さやいんげん 切干大根 小ねぎ	牛乳  おにぎり
2	木	ポークハヤシライス わかめスープ(ねぎ) マカロニサラダ	バナナケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 マカロニ 三温糖 油 バター マヨドレ	牛乳 豚もも肉	たまねぎ バナナ オレンジ にんじん きゅうり ねぎ ワカメ マッシュルーム トマト缶 グリーンピース レモン	牛乳  にゅうめん
3	金	ごはん みそ汁(あおさ・玉ねぎ) 鶏肉のおろし煮 キャベツとコーンのソテー	おふのラスク 牛乳 バナナ	米 バター 三温糖 小町麩 片栗粉 油	牛乳 鶏もも みそ 鶏もも	キャベツ バナナ だいこん たまねぎ コーン缶 あおさ	牛乳  ぞうすい
4	土	肉丼 中華スープ(大根・しめじ) ごま和え	かにぼん 麦茶 バナナ	米 三温糖 すりごま かにぼん 油 ごま油	豚もも肉	たまねぎ もやし バナナ にんじん だいこん きゅうり しめじ さやいんげん	牛乳  おにぎり
6	月	ふりかけごはん すまし汁(人参・大根) すきやき風煮物 スティックきゅうり(マヨ)	ココアトースト 牛乳 梨	米 食パン 三温糖 バター 油 マヨドレ	牛乳 焼き豆腐 豚もも肉	梨 はくさい きゅうり にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん	牛乳  ぞうすい
7	火	牛乳パン コンソメスープ(かぶ・ベーコン) 鶏肉のチーズパン粉焼き コールスローサラダ	五平もち 牛乳 オレンジ	牛乳パン 米 パン粉 マヨドレ 白いりごま 三温糖	牛乳 鶏もも ベーコン 粉チーズ みそ	キャベツ かぶ オレンジ きゅうり コーン缶	牛乳  にゅうめん
8	水	ごはん みそ汁(小松菜・えのき) さんまのかば焼き(乳児:かれい) ブロッコリーおほか和え	蒸しパン 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 さんま みそ かつお節 かれい	バナナ ブロッコリー えのきたけ にんじん こまつな 干しぶどう しょうが	牛乳  おにぎり
9	木	野菜うどん 高野豆腐うま煮 チーズ	ごま塩おにぎり 牛乳 梨	ゆでうどん 米 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 高野豆腐 キャンディーチーズ 切れてるチーズ	梨 にんじん だいこん キャベツ たまねぎ さやいんげん	牛乳  ぞうすい
10	金	ごはん すまし汁(おふ・小ねぎ) 鶏のオイル焼き キャベツのゆかりあえ	ソース焼きそば 牛乳 オレンジ	米 蒸し中華めん おふ 油 白いりごま	牛乳 鶏もも 豚もも肉	キャベツ オレンジ きゅうり もやし たまねぎ にんじん 小ねぎ ニンニク しょうが あおのり	牛乳  パンケーキ
11	土	鶏丼 野菜スープ(白菜・人参) お浸し	ゼリー 麦茶 ビスケット	ゼリー(オレンジ) 米 たべっこどうぶつ 油 三温糖	鶏もも肉	もやし たまねぎ にんじん はくさい キャベツ グリンピース	牛乳  おにぎり
13	月	ブルコギ丼 中華スープ(豆腐・ねぎ) 春雨サラダ	卵無しジャムパン 牛乳 梨	米 ジャムパン はるさめ 三温糖 ごま油	牛乳 豚もも肉 木綿豆腐 ハム	梨 たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ	牛乳  にゅうめん
14	火	バターボール コンソメスープ(キャベツ・コーン) タンドリーチキン 子ぎつねサラダ	チャーハン 牛乳 オレンジ	バターボール 米 油 三温糖 バター ボール	牛乳 鶏もも 豚ひき肉 ヨーグルト 油揚げ かつお節 鶏もも	オレンジ レタス キャベツ みずな たまねぎ きゅうり コーン缶 にんじん グリーンピース	牛乳  ぞうすい
15	水	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 鮭のてりやき 切干大根の煮物	ヨーグルト 麦茶 バナナ	米 三温糖	ヨーグルト(加糖) さけ 油揚げ	バナナ にんじん しいたけ さやいんげん 切干大根 小ねぎ	牛乳  おにぎり
16	木	カレーうどん ささみのマヨ和え チーズ	お月見ドーナツ 牛乳 オレンジ	ゆでうどん 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ	牛乳 木綿豆腐 ささみ 鶏もも肉 キャンディーチーズ 切れてるチーズ	もやし にんじん オレンジ ほうれんそう たまねぎ グリンピース	牛乳  チャーハン
17	金	ごはん みそ汁(あおさ・玉ねぎ) 鶏肉のおろし煮 キャベツとコーンのソテー	おふのラスク 牛乳 バナナ	米 バター 三温糖 小町麩 片栗粉 油	牛乳 鶏もも みそ 鶏もも	キャベツ バナナ だいこん たまねぎ コーン缶 あおさ	牛乳  ぞうすい
18	土	肉丼 中華スープ(大根・しめじ) ごま和え	かにぼん 麦茶 バナナ	米 三温糖 すりごま かにぼん 油 ごま油	豚もも肉	たまねぎ もやし バナナ にんじん だいこん きゅうり しめじ さやいんげん	牛乳  おにぎり

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
21	火	牛乳パン コンソメスープ(かぶ・ベーコン) 鶏肉のチーズパン粉焼き コールスローサラダ	五平もち 牛乳 オレンジ	牛乳パン 米 パン粉 マヨドレ 白いりごま 三温糖	牛乳 鶏もも ベーコン 粉チーズ みそ	キャベツ かぶ オレンジ きゅうり コーン缶	牛乳 にゅうめん
22	水	ごはん みそ汁(小松菜・えのき) さんまのかば焼き(乳児:かれい) ブロッコリーおかか和え	蒸しパン 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 さんま みそ かつお節 かれい	バナナ ブロッコリー えのきたけ にんじん こまつな 干しぶどう しょうが	牛乳 おにぎり
24	金	ごはん すまし汁(おふ・小ねぎ) 鶏のオイル焼き キャベツのゆかりあえ	ソース焼きそば 牛乳 オレンジ	米 蒸し中華めん おふ 油 白いりごま	牛乳 鶏もも 豚もも肉	キャベツ オレンジ きゅうり もやし たまねぎ にんじん 小ねぎ ニンニク しょうが あおのり	牛乳 パンケーキ
25	土	鶏丼 野菜スープ(白菜・人参) お浸し	ゼリー 麦茶 ビスケット	ゼリー(オレンジ) 米 たべっこどうぶつ 油 三温糖	鶏もも肉	もやし たまねぎ にんじん はくさい キャベツ グリンピース	牛乳 おにぎり
27	月	ブルコギ丼 中華スープ(豆腐・ねぎ) 春雨サラダ	卵無しジャムパン 牛乳 梨	米 ジャムパン はるさめ 三温糖 ごま油	牛乳 豚もも肉 木綿豆腐 ハム	梨 たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ	牛乳 にゅうめん
28	火	バターボール コンソメスープ(キャベツ・コーン) タンドリーチキン 子ぎつねサラダ	チャーハン 牛乳 オレンジ	バターボール 米 油 三温糖 バター ボール	牛乳 鶏もも 豚ひき肉 ヨーグルト 油揚げ かつお節 鶏もも	オレンジ レタス キャベツ みずな たまねぎ きゅうり コーン缶 にんじん グリンピース	牛乳 ぞうすい
29	水	ごはん すまし汁(みつば・しめじ) カジキのステーキ 切り昆布煮つけ	さつまいも小豆パイ 牛乳 バナナ	米 パイ皮 さつまいも 油 小麦粉 三温糖	牛乳 かじき ゆであずき(缶) ちくわ	バナナ みつば にんじん しめじ さやいんげん 刻みこんぶ	牛乳 おにぎり
30	木	ポークハヤシライス わかめスープ(ねぎ) マカロニサラダ	バナナケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 マカロニ 三温糖 油 バター マヨドレ	牛乳 豚もも肉	たまねぎ バナナ オレンジ にんじん きゅうり ねぎ ワカメ マッシュルーム トマト缶 グリンピース レモン	牛乳 にゅうめん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	517 kcal	鉄	1.6 mg		
		たんぱく質	19.9 g	カルシウム	173 mg		
		脂 質	16.1 g	ビタミンC	24 mg		
		塩 分	1.8 g	食物繊維	3 g		

## 健康の大敵！「食塩」に注意しましょう

冷蔵・冷凍技術が普及する以前、「食塩」は、食品を腐敗から守り、人類を支えてくれた貴重な防腐剤でした。しかし、今はその役割はなくなり、困ったことに「高血圧」という病気が残ってしまいました。30代まではあまり気になりませんが、実は、生まれてから何気なく食べている食塩で、血圧は少しずつ上がり、将来の生活習慣病につながっています。子どもだけでなく、家族の健康のために、今日から「薄味」を心がけてみませんか？


## ★乳幼児期からの減塩の大切さ

生まれてから、長い間に食べた食塩が、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼしています。食塩は1日に何gと考えるのではなく、生まれてから何g食べたのが重要です。離乳期が終わると、味付けが濃くなりがちですが、離乳期同様に「薄味」を心がけ、食塩が少なくて「おいしい！」と感じられる味覚を育てましょう。

## ★食塩の望ましい摂取量

2020年に改正された「子どもの食塩摂取の目標量」は、右記の通り定められています。しかし、現実には、1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.2g。多くの子どもが食塩をとり過ぎています(令和元年国民健康・栄養調査)。

 1～2歳児 3.0g 未満 / 日

 3～5歳児 3.5g 未満 / 日

## ★減塩のコツ

## ・食材そのものの味が濃い、旬の食材を使いましょう

「旬の食材は調味料いらず」という言葉があるくらい、季節の食材はうま味も香りも豊かです。そのまま食べてもおいしい野菜は、あえて味付けをしなくて味わいましょう。脂ののった旬の魚は、脂肪分のコクで薄味でもおいしく食べることができます。

## ・出汁を上手に活用しましょう

煮物や汁物の減塩では出汁を効かせるのがポイント。昆布やかつお節で出汁を取るのが理想ですが、市販の「だしパック」でも、食塩が入っていないものならOKです。いつも同じ出汁を使えば、子どもにとって食べ慣れた風味を感じながら、薄味で食べることができます。

☆乳児の水分補給は牛乳が出ます。

☆16日はお誕生日会です。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。