2021年09月

献 立 表

青梅みどり第二保育園

	曜	おひる	おやつ	材料名			++A
日				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	補食
		ごはん	ヨーグルト	米 三温糖	ヨーグルト(加糖)	バナナ にんじん	牛乳
1	水	すまし汁(小ねぎ・しいたけ)	麦茶		さけ 油揚げ	しいたけ さやいんげん 切干大根 小ねぎ	
'		鮭のてりやき	バナナ			列下入板 小ねる	おにぎり
		切干大根の煮物					
		ポークハヤシライス	バナナケーキ	米 小麦粉 マカロニ 三温糖 油 バター	牛乳   豚もも肉 	たまねぎ バナナオレンジ にんじん	牛乳
2		わかめスープ(ねぎ) マナロニサーダ	牛乳	マヨドレ		きゅうり ねぎ ワカメ	1-4=4/
		マカロニサラダ	オレンジ			マッシュルーム トマト缶	にゅうめん
		こ ごはん	おふのラスク	メ バター 三温糖	     牛乳 鶏もも みそ	グリンピース レモン キャベツ バナナ	牛乳
	金	みそ汁(あおさ・玉ねぎ)	牛乳		鶏もも	だいこん たまねぎ	1 70
3		鶏肉のおろし煮	バナナ			コーン缶 あおさ	ぞうすい
		キャベツとコーンのソテー					
		肉丼	かにぱん	米 三温糖 すりごま		たまねぎ もやし	牛乳
4		中華スープ(大根・しめじ)	麦茶	かにぱん 油 ごま油		バナナ にんじん だいこん きゅうり	
'		ごま和え	バナナ			しめじ さやいんげん	おにぎり
		ふりかけごはん	777 71	米 食パン 三温糖	  牛乳 焼き豆腐	梨 はくさい きゅうり	牛乳
	月	すまし汁(人参・大根)	ココアトースト 牛乳		豚もも肉	にんじん たまねぎ	十孔
6		すきやき風煮物	梨			だいこん さやいんげん	ぞうすい
		スティックきゅうり(マヨ)	~				
		牛乳パン	五平もち	牛乳パン 米	牛乳 鶏もも	キャベツ かぶ	牛乳
7	火	コンソメスープ(かぶ・ベーコン)	牛乳	パン粉 マヨドレ 白いりごま 三温糖	ベーコン 粉チーズ みそ	オレンジ きゅうり コーン缶	
'	^	鶏肉のチーズパン粉焼き	オレンジ	口いりこよ 二価格	07-2	コ <b>ー</b> ノ山	にゅうめん
		コールスローサラダ		W 1. = W - 10 M	4回 4/4 = =	バナナ ブロッコリー	.11
		ごはん スン・ハルボーラのも	蒸しパン	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	ハナナ フロッコリー えのきたけ にんじん	牛乳
8	水	みそ汁(小松菜・えのき) さんまのかば焼き(乳児:かれい)	牛乳 バナナ	71707	70 2 00 242 70 4400	こまつな 干しぶどう	おにぎり
		ブロッコリーおかか和え	,,,,			しょうが	あにこり
	*	野帯スピム	ごま塩おにぎり	ゆでうどん 米 油	牛乳 鶏もも肉	梨 にんじん だいこん	牛乳
9		部来りこん 高野豆腐うま煮 エーブ	牛乳	三温糖	高野豆腐	キャベツ たまねぎ	
9		チーズ	梨		キャンディーチーズ 切れてるチーズ	さやいんげん	ぞうすい
	金	ごはん	ソース焼きそば	米 蒸し中華めんおふ 油 白いりごま	牛乳 鶏もも   阪 ± , ± , 肉	キャベツ オレンジ きゅうり もやし	牛乳
10		すまし汁(おふ・小ねぎ) 鶏のオイル焼き	牛乳 オレンジ	00.3	1115 G G F 4	たまねぎ にんじん	パンケーキ
		キャベツのゆかりあえ	1000			小ねぎ ニンニク しょうが あおのり	ハンケーキ
	+	3. 本	ゼリー	ゼリー(オレンジ) 米	   鶏もも肉	もやし たまねぎ	牛乳
		野菜スープ(白菜・人参)	麦茶	たべっこどうぶつ 油		にんじん はくさい	
11		お浸し	ビスケット	三温糖		キャベツ グリンピース	おにぎり
		プルコギ丼	卵無しジャムパン	米 ジャムパン はるさめ 三温糖	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
13	月	中華スープ(豆腐・ねぎ)	牛乳	ごま油	八柳立溪 八五	C1479 14C	~ /
		春雨サラダ	梨				にゅうめん
		バターボール	チャーハン	バターボール 米	牛乳 鶏もも	オレンジ レタス	 牛乳
	'\\'	コンソメスープ(キャベツ・コーン)	4乳	油 三温糖 バター	豚ひき肉 ヨーグルト	キャベツ みずな	, 10
14		タンドリーチキン	オレンジ	ボール	油揚げ かつお節 鶏もも	たまねぎ きゅうり コーン缶 にんじん	ぞうすい
		子ぎつねサラダ			<b>M</b> 0 0	グリンピース	
		ごはん	ヨーグルト	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	牛乳
15	水	すまし汁(小ねぎ・しいたけ)	麦茶	1	でい 油物リ	切干大根 小ねぎ	4
		鮭のてりやき	バナナ				おにぎり
$\vdash$		切干大根の煮物 カレーうどん	お月見ドーナツ	ゆでうどん 小麦粉	  牛乳 木綿豆腐	もやし にんじん	牛乳
	木	カレー プとん ささみのマヨ和え エーブ	の月光ト	三温糖油 マヨドレ	ささみ 鶏もも肉	オレンジ ほうれんそう	┲┲
16		チーズ	オレンジ			たまねぎ グリンピース	チャーハン
					切れてるチーズ		
	金	ごはん	おふのラスク	米 バター 三温糖	牛乳 鶏もも みそ		牛乳
17		みそ汁(あおさ・玉ねぎ)	牛乳	小町麩 片栗粉 油	鶏もも	だいこん たまねぎ コーン缶 あおさ	
' '		鶏肉のおろし煮	バナナ	1			ぞうすい
$\vdash$		キャベツとコーンのソテー 肉丼	かにぱん	米 三温糖 すりごま	<b>阪</b> ±.±.内	たまねぎ もやし	牛乳
		中華スープ(大根・しめじ)	を	かにぱん 油 ごま油		バナナ にんじん	十孔
18	土	ごま和え	タボ バナナ	1		だいこん きゅうり	おにぎり
				1		しめじ さやいんげん	
	_						

В	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食	
L		ଌ		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの		州文	
21		牛乳パン コンソメスープ(かぶ・^ 鶏肉のチーズパン粉炉 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) ブロッコリーおかか和え	見:かれ <b>い</b> )	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	全	ごはん すまし汁(おふ・小ねき 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		鶏井 野菜スープ(白菜・人参 お浸し	<b>)</b>	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	プルコギ丼 中華スープ(豆腐・ねき 春雨サラダ	<del>,</del>	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	٦k	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		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
			エネルギー	517	kcal	鉄	1.6	mg
		の平均栄養量	たんぱく質	19.9	g	カルシウム	173	mg
(	幼児	児・おやつ含む)	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食べたのか 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、食塩が少なくても「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いで味わいましょう。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。