

2023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	金	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 味噌マヨハンバーグ 大根サラダ	ブアマンケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 油 パン粉 マヨドレ	牛乳 豚ひき肉 ツナ みそ	大根 バナナ きゅうり 玉ねぎ しい草 ねぎ	牛乳 にゅうめん
2	土	鶏丼 コンソメスープ キャベツサラダ	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ	鶏もも肉 牛乳 きな粉	キャベツ 玉ねぎ バナナ にんじん 大根 きゅうり グリーンピース	牛乳 おにぎり
4	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) さんまのかば焼き 野菜炒め	カップゼリー 牛乳 バナナ	ゼリー 米 片栗粉 油 三温糖	牛乳 さんま みそ かれい	もやし キャベツ バナナ 玉ねぎ なめこ にんじん しょうが	牛乳 ぞうすい
5	火	カイザーゼンメル(乳児 牛乳パン) トマトスープ 豚肉のチーズパン粉焼き かぼちゃサラダ	ツナとなめたけごはん 麦茶 オレンジ	カイザーゼンメル 米 パン粉 マヨドレ マカロニ 三温糖 牛乳パン	豚ロース ツナ チーズ	かぼちゃ オレンジ 玉ねぎ きゅうり なめ草 トマト のり	牛乳 うどん
6	水	きのこごはん すまし汁(おふ・玉ねぎ) 松風焼き ごま和え	シュガートースト 牛乳 なし	米 食パン 麩 バター 三温糖 ごま 白いりごま	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ 油揚げ 高野豆腐	梨 もやし 玉ねぎ にんじん きゅうり しめじ しい草 えのき 青のり	牛乳 おにぎり
7	木	みそラーメン 棒ぎょうざ ナムル	チャーハン 麦茶 柿	中華めん 米 油 ごま油 片栗粉 餃子の皮 白いりごま 三温糖	豚ひき肉 豚もも肉 みそ	もやし 柿 にんじん 玉ねぎ キャベツ なら グリーンピース ニンニク しょうが	牛乳 ぞうすい
8	金	ふりかけごはん すまし汁(わかめ・ねぎ) 鶏のから揚げ ブロッコリーおかか和え	マシュマロおこし 牛乳 バナナ	米 コーンフレーク マシュマロ 片栗粉 バター 三温糖	牛乳 鶏もも肉 かつお節	バナナ ブロッコリー にんじん ねぎ わかめ しょうが	牛乳 にゅうめん
9	土	中華風そぼろごはん(鶏) 中華スープ(玉ねぎ・人参) もやしサラダ	ブルーベリーケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 ごま油 三温糖 片栗粉	鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ もやし にんじん バナナ きゅうり ブルーベリージャム グリーンピース	牛乳 おにぎり
11	月	ごはん みそ汁(大根・麩) 鮭の生姜焼き のり和え	おふのココアラスク 牛乳 キウイフルーツ	米 バター 麩 三温糖	牛乳 鮭 みそ	キウイフルーツ もやし 大根 きゅうり にんじん のり あおさ しょうが	牛乳 ぞうすい
12	火	ハムカツサンド コーンスープ コールスローサラダ	塩焼きそば 麦茶 オレンジ	食パン 蒸し中華めん 油 パン粉 マヨドレ 小麦粉 バター 白いりごま	ハム 牛乳 生クリーム 豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし オレンジ きゅうり もやし コーン缶 にんじん 青のり	牛乳 うどん
13	水	栗ご飯 かきたま汁(卵・ねぎ) 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根サラダ	クリームパン 牛乳 なし	米 クリームパン 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 栗 たまご ハム	梨 にんじん きゅうり ねぎ 切干大根	牛乳 おにぎり
14	木	月見うどん 生揚げ含め煮 チーズ	ケーキ(幼児) パンケーキ 麦茶	うどん ホットケーキ粉 油 三温糖	生揚げ 牛乳 たまご キャンディーチーズ かまぼこ(卵なし) 切れてるチーズ	小松菜 わかめ	牛乳 ぞうすい
15	金	ごはん みそ汁(まいたけ・こねぎ) ささみのレモン醤油揚げ キャベツのゆかりあえ	りんごケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 油 片栗粉	牛乳 ささみ みそ スキムミルク	キャベツ バナナ まい草 りんご きゅうり ねぎ レモン果汁	牛乳 にゅうめん
16	土	肉味噌丼 コンソメスープ お浸し	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ もやし にんじん バナナ えのき ほうれん草	牛乳 おにぎり
19	火	カイザーゼンメル(乳児 牛乳パン) トマトスープ 豚肉のチーズパン粉焼き かぼちゃサラダ	ツナとなめたけごはん 麦茶 オレンジ	カイザーゼンメル 米 パン粉 マヨドレ マカロニ 三温糖 牛乳パン	豚ロース ツナ チーズ	かぼちゃ オレンジ 玉ねぎ きゅうり なめ草 トマト のり	牛乳 うどん
20	水	きのこごはん すまし汁(おふ・玉ねぎ) 松風焼き ごま和え	シュガートースト 牛乳 なし	米 食パン 麩 バター 三温糖 ごま 白いりごま	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ 油揚げ 高野豆腐	梨 もやし 玉ねぎ にんじん きゅうり しめじ しい草 えのき 青のり	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	木	みそラーメン 棒ぎょうざ ナムル	チャーハン 麦茶 柿	中華めん 米 油 ごま油 片栗粉 餃子の皮 白いりごま 三温糖	豚ひき肉 豚もも肉 みそ	もやし 柿 にんじん 玉ねぎ キャベツ なら グリーンピース ニンニク しょうが	牛乳 ぞうすい
22	金	ふりかけごはん すまし汁(わかめ・ねぎ) 鶏のから揚げ ブロッコリーおかか和え	マシュマロおこし 牛乳 バナナ	米 コーンフレーク マシュマロ 片栗粉 バター 三温糖	牛乳 鶏もも肉 かつお節	バナナ ブロッコリー にんじん ねぎ わかめ しょうが	牛乳 にゅうめん
25	月	ごはん みそ汁(大根・麩) 鮭の生姜焼き のり和え	おふのココアラスク 牛乳 キウイフルーツ	米 パター 麩 三温糖	牛乳 鮭 みそ	キウイフルーツ もやし 大根 きゅうり にんじんのり あおさ しょうが	牛乳 ぞうすい
26	火	ハムカツサンド コーンスープ コールスローサラダ	塩焼きそば 麦茶 オレンジ	食パン 蒸し中華めん 油 パン粉 マヨドレ 小麦粉 バター 白いりごま	ハム 牛乳 生クリーム 豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし オレンジ きゅうり もやし コーン缶 にんじん 青のり	牛乳 うどん
27	水	栗ご飯 かきたま汁(卵・ねぎ) 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根サラダ	クリームパン 牛乳 なし	米 クリームパン 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 栗 たまご ハム	梨 にんじん きゅうり ねぎ 切干大根	牛乳 おにぎり
28	木	和風きのこスパゲティ すまし汁(みつば・はんぺん) さつまいもサラダ	どら焼き 牛乳 柿	スパゲティ ホットケーキ粉 さつまいも 油 マヨドレ	牛乳 豚もも肉 あんこ はんぺん たまご かつお節	柿 玉ねぎ にんじん えのき しめじ みつば のり	牛乳 ぞうすい
29	金	ごはん みそ汁(まいたけ・こねぎ) ささみのレモン醤油揚げ キャベツのゆかりあえ	りんごケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 パター 三温糖 油 片栗粉	牛乳 ささみ みそ スキムミルク	キャベツ パナナ まい茸 りんご きゅうり ねぎ レモン果汁	牛乳 にゅうめん
30	土	肉味噌丼 コンソメスープ お浸し	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 パター 三温糖 油	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ もやし にんじん パナナ えのき ほうれん草	牛乳 おにぎり
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	546 kcal	鉄	1.8 mg		
		たんぱく質	20.5 g	カルシウム	152 mg		
		脂 質	17.4 g	ビタミンC	34 mg		
		塩 分	2.0 g	食物繊維	4.4 g		

- ・9月の誕生会は14日です。
- ・朝の乳児の水分的補給は牛乳が出ます。
- ・やむおえずメニューを変更する場合があります。

★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。



・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品に絞り、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

