

2024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	
2	月	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 鮭の青のり焼き ごま和え	納豆餃子 麦茶 オレンジ	米 餃子の皮 油 ごま 三温糖 ごま油	鮭 豆腐 納豆 鶏ひき肉 みそ チーズ	もやし オレンジ にんじん きゅうり 玉ねぎ わかめ 青のり	牛乳 ぞうすい
3	火	コッペパン トマトスープ(マカロニ) 豚チーズ焼き ブロッコリーサラダ	カップゼリー 牛乳 バナナ	ゼリー コッペパン マカロニ 三温糖 ごま油	牛乳 豚ロース チーズ	ブロッコリー パナナ 玉ねぎ にんじん トマト	牛乳 うどん
4	水	栗ご飯 みそ汁(しいたけ・こねぎ) ささみフライ キャベツとコーンのソテー	さつまいも小倉パイ 牛乳 梨	米 パイ皮 さつまいも 油 パン粉 小麦粉	牛乳 ささみ 栗 あずき みそ	キャベツ 梨 しい茸 コーン缶 ねぎ	牛乳 おにぎり
5	木	きつねうどん 高野豆腐うま煮 スティックきゅうり	おなかチーズおにぎり 麦茶 柿	うどん 米 三温糖 油 マヨドレ	鶏もも肉 油揚げ 高野豆腐 チーズ かつお節	柿 きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん さやいんげん わかめ	牛乳 パンケーキ
6	金	ふりかけごはん みそ汁(まいたけ・あおさ) 鶏の照り焼き ポテトサラダ	メロンパン 牛乳 バナナ	米 メロンパン じゃがいも マヨドレ	牛乳 鶏もも肉 みそ	バナナ まい茸 きゅうり にんじん あおさ	牛乳 にゅうめん
7	土	ブルコギ丼(鶏) コンソメスープ(人参・えのき) コールスローサラダ	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 白いりごま ごま油	鶏もも肉	キャベツ 玉ねぎ バナナ にんじん えのき きゅうり コーン缶	牛乳 おにぎり
9	月	しらす丼 豚汁 春雨サラダ	チーズマフィン 牛乳 オレンジ	米 ホットケーキ粉 春雨 三温糖 バター ごま油	牛乳 しらす 豚肉 チーズ みそ ハム かつお節	大根 オレンジ きゅうり にんじん ねぎ ごぼう のり	牛乳 ぞうすい
10	火	パンズ(乳児 牛乳パン) コンソメスープ(人参・かぶ) ミートローフ フレンチサラダ	ソース焼きそば 麦茶 バナナ	パンズパン 蒸し中華めん 油 パン粉 白いりごま 三温糖 牛乳パン	豚ひき肉 牛乳 豚もも肉	レタス パナナ にんじん 玉ねぎ かぶ きゅうり もやし キャベツ コーン グリーンピース 青のり	牛乳 パンケーキ
11	水	チキンカレーライス ワカメスープ 切干大根のごまマヨ和え	バナナケーキ 牛乳 梨	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ 白いりごま バター	牛乳 鶏もも肉	梨 玉ねぎ パナナ にんじん きゅうり ねぎ コーン缶 切干大根 わかめ	牛乳 おにぎり
12	木	和風きのこスパゲティ コンソメスープ(コーン・白菜) かぼちゃサラダ	ツナピラフ 麦茶 柿	スパゲティ 米 マヨドレ 油 バター	豚もも肉 ツナ かつお節	かぼちゃ 柿 玉ねぎ しめじ 白菜 きゅうり えのき にんじん グリーンピース のり コーン缶	牛乳 ぞうすい
13	金	納豆ご飯 みそ汁(大根・キャベツ) 鶏のから揚げ ひじき煮	黒糖ラスク 牛乳 バナナ	米 バター 麩 片栗粉 黒糖 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 納豆 油揚げ みそ	バナナ 大根 にんじん さやいんげん ひじき しょうが キャベツ	牛乳 にゅうめん
14	土	鶏丼 コンソメスープ(だいこん・コーン) お浸し	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油	鶏もも肉 牛乳 きな粉	もやし 玉ねぎ パナナ にんじん 大根 ほうれん草 コーン缶 グリーンピース	牛乳 おにぎり
17	火	月見バーガー コーンスープ ブロッコリーサラダ	ウサギマフィン 牛乳 バナナ	牛乳パン 小麦粉 バター 三温糖 パン粉 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 生クリーム たまご	玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー パナナ コーン缶 にんじん ジャム	牛乳 うどん
18	水	栗ご飯 みそ汁(しいたけ・こねぎ) ささみフライ キャベツとコーンのソテー	さつまいも小倉パイ 牛乳 梨	米 パイ皮 さつまいも 油 パン粉 小麦粉	牛乳 ささみ 栗 あずき みそ	キャベツ 梨 しい茸 コーン缶 ねぎ	牛乳 おにぎり
19	木	きつねうどん 高野豆腐うま煮 スティックきゅうり	おなかチーズおにぎり 麦茶 柿	うどん 米 三温糖 油 マヨドレ	鶏もも肉 油揚げ 高野豆腐 チーズ かつお節	柿 きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん さやいんげん わかめ	牛乳 ぞうすい
20	金	ふりかけごはん みそ汁(まいたけ・あおさ) 鶏の照り焼き ポテトサラダ	メロンパン 牛乳 バナナ	米 メロンパン じゃがいも マヨドレ	牛乳 鶏もも肉 みそ	バナナ まい茸 きゅうり にんじん あおさ	牛乳 にゅうめん

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	土	ブルコギ丼(鶏) コンソメスープ(人参・えのき) コールスローサラダ	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 パター 三温糖 マヨドレ 白いりごま ごま油	鶏もも肉	キャベツ 玉ねぎ バナナ にんじん えのき きゅうり コーン缶	牛乳 おにぎり
24	火	パンズ(乳児 牛乳パン) コンソメスープ(人参・かぶ) ミートローフ フレンチサラダ	ソース焼きそば 麦茶 バナナ	パンズパン 蒸し中華めん 油 パン粉 白いりごま 三温糖 牛乳パン	豚ひき肉 牛乳 豚もも肉	レタス バナナ にんじん 玉ねぎ かぶ きゅうり もやし キャベツ コーン グリーンピース 青のり	牛乳 パンケーキ
25	水	チキンカレーライス ワカメスープ 切干大根のごまマヨ和え	バナナケーキ 牛乳 梨	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ 白いりごま バター	牛乳 鶏もも肉	梨 玉ねぎ バナナ にんじん きゅうり ねぎ コーン缶 切干大根 わかめ	牛乳 おにぎり
26	木	和風きのこスパゲティ コンソメスープ(コーン・白菜) かぼちゃサラダ	ツナピラフ 麦茶 柿	スパゲティ 米 マヨドレ 油 パター	豚もも肉 ツナ かつお節	かぼちゃ 柿 玉ねぎ しめじ 白菜 きゅうり えのき にんじん グリーンピース のり コーン缶	牛乳 ぞうすい
27	金	納豆ご飯 みそ汁(大根・キャベツ) 鶏のから揚げ ひじき煮	黒糖ラスク 牛乳 バナナ	米 パター 麩 片栗粉 黒糖 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 納豆 油揚げ みそ	バナナ 大根 にんじん さやいんげん ひじき しょうが キャベツ	牛乳 にゅうめん
28	土	鶏丼 コンソメスープ(だいこん・コーン) お浸し	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油	鶏もも肉 牛乳 きな粉	もやし 玉ねぎ バナナ にんじん 大根 ほうれん草 コーン缶 グリーンピース	牛乳 おにぎり
30	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) さんまのかば焼き(乳児カレイ) ごま和え	じゃがハムパイ 牛乳 オレンジ	米 パイ皮 じゃがいも マヨドレ 片栗粉 油 ごま 三温糖	牛乳 さんま ハム みそ かれい	もやし オレンジ にんじん 玉ねぎ きゅうり なめこ しょうが	牛乳 ぞうすい
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	541 kcal	鉄	1.8 mg		
		たんぱく質	19.6 g	カルシウム	143 mg		
		脂 質	17.6 g	ビタミンC	30 mg		
		塩 分	1.9 g	食物繊維	4.9 g		

・9月の誕生会は17日です。
 ・朝の乳児の水分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。

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、控え過ぎると、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。

・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、使い過ぎてしまいがち。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。

・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。だしパックでも十分に効果を発揮します。

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。

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
ウインナー 1本	0.4g
ハム 1枚	0.2g

●食塩の摂取目標量

1-2歳児 30g 未満/日

3-5歳児 35g 未満/日

