

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	
4	月	ごはん みそ汁(あおさ・麩) さわらの胡麻風味焼き ひじき煮	フライドポテト 牛乳 りんご	米 油 片栗粉 三温糖 おふ じゃがいも ちくわ	牛乳 さわら 豚ひき肉 みそ	りんご にんじん たまねぎ ひじき あおさ	牛乳 ケチャップライス
5	火	ブリオッシュ 白菜としめじのスープ 豚肉のチーズパン粉焼き コールスローサラダ	ミートマカロニ 牛乳 オレンジ	ブリオッシュ 油 パン粉 マヨドレ マカロニ	牛乳 豚ロース 粉チーズ 豚ひき肉	キャベツ オレンジ きゅうり ホールコーン缶 はくさい しめじ トマト缶 マッシュルーム	牛乳 ゼリー
6	水	ごはん みそ汁(豆腐・ネギ) 鮭のてりやき ブロッコリーサラダ	メロンパン 牛乳 バナナ	米 メロンパン 三温糖 ごま油	牛乳 さけ 木綿豆腐 みそ	ブロッコリー バナナ ねぎ にんじん	牛乳 うどん
7	木	しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	七草粥 麦茶 みかん	中華めん(生) 油 三温糖 米	生揚げ チーズ 豚もも肉	みかん キャベツ こまつな もやし かぶ にんじん コーン缶 ニンニク 大根 せり なずな かいわれだいこん	牛乳 パンケーキ
8	金	ごはん すまし汁(みつば・なめこ) 野菜入り生姜焼き ブロッコリー	ココアマフィン 牛乳 りんご	米 小麦粉 バター 三温糖	牛乳 豚肉	りんご にんじん たまねぎ なめこ ブロッコリー みつば しょうが	牛乳 ぞうすい
9	土	鶏そぼろ丼 コンソメスープ(コーン・えのき) もやしサラダ	鮭おにぎり 麦茶 果物	米 三温糖 油 ごま油	鶏ひき肉 さけフレーク	もやし たまねぎ にんじん きゅうり えのきたけ コーン缶 グリーンピース	牛乳 おにぎり
12	火	カイザーゼンメル(乳児牛乳パン) 野菜スープ(人参・キャベツ) 鶏肉のカレー風味から揚げ ポテトサラダ(コーン・きゅうり・ハム)	ツナのそぼろ寿司 麦茶 りんご	カイザーゼンメル じゃがいも 米 片栗粉 マヨドレ 三温糖 牛乳パン	鶏肉(もも) 唐揚げ用 ツナ(油漬缶) ハム	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン缶 グリーンピース(冷凍) しょうが 刻みのり	牛乳 スパゲッティ
13	水	ごはん すまし汁(ネギ・おふ) さばのみそ煮 お浸し	小豆蒸しパン 牛乳 みかん	米 小麦粉 三温糖 油 おふ	牛乳 さば ゆであずき みそ	もやし みかん ねぎ にんじん きゅうり しょうが	牛乳 にゅう麺
14	木	ほうとう風うどん 大根のそぼろ煮 マヨきゅうり	おにぎり(じゃこごま) 牛乳 バナナ	ゆでうどん 米 ごま 油 マヨドレ 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 鶏ひき肉 しらす干し 赤みそ 油揚げ みそ	だいこん きゅうり バナナ にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ グリーンピース(冷凍)	牛乳 パンケーキ
15	金	ごはん すまし汁(椎茸・白菜) 豚マヨ焼き 小松菜の中華サラダ	ソース焼きそば 牛乳 りんご	米 蒸し中華めん マヨネーズ ごま 油 ごま油 三温糖	牛乳 豚ロース 豚もも肉	りんご こまつな にんじん はくさい しいたけ えのきたけ もやし 玉ねぎ しょうが キャベツ あおのり	牛乳 ぞうすい
16	土	マーボー丼 中華スープ(ワカメ・ねぎ) キャベツとツナの和え物	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 片栗粉 油 ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳 みそ ツナ(油漬缶)	ねぎ しょうが カットわかめ にんじん キャベツ	牛乳 おにぎり
18	月	ごはん みそ汁(あおさ・麩) ささみのレモン醤油揚げ ひじき煮	ミートマカロニ 牛乳 りんご	米 マカロニ 油 片栗粉 三温糖 おふ	牛乳 ささみ 豚ひき肉 油揚げ みそ	りんご にんじん マッシュルーム トマト缶 さやいんげん たまねぎ ひじき あおさ レモン(果汁)	牛乳 ゼリー
19	火	羽子板すし すまし汁(大根・人参) 鯛の塩焼き ほうれん草のおかか和え	ケーキ(幼児) フルーツサンド(乳児) 麦茶	ショートケーキ 米 三温糖 食パン	たい さけ かにかまぼこ かつお節 生クリーム	ほうれん草もやし だいこん にんじん コーン缶 さやえんどう もも みかん缶	牛乳 ケチャップライス
20	水	ごはん みそ汁(豆腐・ネギ) 鮭のてりやき ブロッコリーサラダ	メロンパン 牛乳 バナナ	米 メロンパン 三温糖 ごま油	牛乳 さけ 木綿豆腐 みそ	ブロッコリー バナナ ねぎ にんじん	牛乳 うどん
21	木	しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	中華ごはん 麦茶 みかん	中華めん(生) 油 三温糖 米	生揚げ チーズ 豚もも肉	みかん キャベツ こまつな もやし にんじん コーン缶 ニンニク	牛乳 パンケーキ
22	金	ごはん すまし汁(みつば・なめこ) 野菜入り生姜焼き ブロッコリー	ココアマフィン 牛乳 りんご	米 小麦粉 バター 三温糖	牛乳 豚肉	りんご にんじん たまねぎ なめこ ブロッコリー みつば しょうが	牛乳 ぞうすい

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	
23	土	鶏そぼろ丼 コンソメスープ(コーン・えのき) もやしサラダ	鮭おにぎり 麦茶 果物	米 三温糖 油 ごま油	鶏ひき肉 さけフレーク	もやし たまねぎ にんじん きゅうり えのきたけ コーン缶 グリーンピース	牛乳 おにぎり
25	月	ポークハヤシライス ワカメスープ(玉ねぎ) ほうれん草のごま和え	ドーナツ 牛乳 オレンジ	ドーナツ 米 油 バター すりごま	牛乳 豚もも肉	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 オレンジ トマト缶 マッシュルーム(缶) グリーンピース(冷凍)	牛乳 うどん
26	火	カイザーゼンメル(乳児牛乳パン) 野菜スープ(人参・キャベツ) 鶏肉のカレー風味から揚げ ポテトサラダ(コーン・きゅうり・ハム)	ツナのそぼろ寿司 麦茶 りんご	カイザーゼンメル じゃがいも 米 片栗粉 マヨドレ 三温糖 牛乳パン	鶏肉(もも) 唐揚げ用 ツナ(油漬缶) ハム	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン缶 グリーンピース(冷凍) しょうが 刻みのり	牛乳 スパゲッティ
27	水	ごはん すまし汁(ネギ・おふ) さばのみそ煮 お浸し	小豆蒸しパン 牛乳 みかん	米 小麦粉 三温糖 油 おふ	牛乳 さば ゆであずき みそ	もやし みかん ねぎ にんじん きゅうり しょうが	牛乳 にゅう麺
28	木	ほうとう風うどん 大根のそぼろ煮 マヨきゅうり	おにぎり(じゃこごま) 牛乳 バナナ	ゆでうどん 米 ごま油 マヨドレ 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 鶏ひき肉 しらす干し 赤みそ 油揚げ みそ	だいこん きゅうり バナナ にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ グリーンピース(冷凍)	牛乳 パンケーキ
29	金	ごはん すまし汁(椎茸・白菜) 豚マヨ焼き 小松菜の中華サラダ	ソース焼きそば 牛乳 りんご	米 蒸し中華めん マヨネーズ ごま 油 ごま油 三温糖	牛乳 豚ロース 豚もも肉	りんご こまつな にんじん はくさい しいたけ えのきたけ もやし 玉ねぎ しょうが キャベツ あおのり	牛乳 ぞうすい
30	土	マーボー丼 中華スープ(ワカメ・ねぎ) キャベツとツナの和え物	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 片栗粉 油 ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳 みそ ツナ(油漬缶)	ねぎ しょうが カットわかめ にんじん キャベツ	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	533 kcal	鉄	1.8 mg		
		たんぱく質	20.3 g	カルシウム	159 mg		
		脂 質	16.3 g	ビタミンC	21 mg		
		塩 分	1.8 g	食物繊維	3.4 g		

子どもに伝えたい「和食のだし」

フワツとかおる「だし」の匂い。心も身体もホッと温まる味わいです。「だし」には基本の五味のひとつである“UMAMI(うま味)”があり、これが和食のおいしさのベースになっています。健康な食事として世界からも認められる和食。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。

★だしの秘密

1・赤ちゃんにも好まれる「だし」

昆布などに含まれるグルタミン酸(うま味成分)は、健康を支えるアミノ酸で、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。「うま味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。

2・子どもに安心感を与える「だし」

和食のベースになる「だし」が、子どもが食事をする際の安心感につながり、好き嫌いを予防します。

3・健康の維持につながる「だし」

・野菜をおいしく食べることができる

野菜の水分とだしが入れ替わることにより、野菜の苦味、えぐ味が軽減され、格段に食べやすくなります。野菜の摂取量アップにつながります。

・減塩につながる

だしをきかせれば、なんと20～30%も減塩することができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。

・エネルギーのとり過ぎを防ぐことができる

だしのエネルギーは、100mlでたったの約3キロカロリー。肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。低カロリーで満足できるだしを使った食事は、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。

～ 家庭の食育 ～

だしに使う「昆布」や「かつお節」や「煮干し」はそのままでも食べることができます。料理をしている時に、味見をさせてあげると、食べることへの関心・意欲が高まります。

