

2020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	火	牛乳パン オニオンスープ 豚チーズ マカロニサラダ	塩焼きそば 麦茶 スイカ	牛乳パン 蒸し中華めん マカロニ マヨドレ 油	豚ロース 豚ひき肉 粉チーズ	すいか たまねぎ にんじん きゅうり もやし キャベツ	牛乳 スパゲッティ
2	水	ふりかけごはん 味噌汁(もやし・油揚げ) さんまのかば焼き 野菜炒め	カントリービスケット 牛乳 ぶどう	米 小麦粉 バター 片栗粉 油 三温糖 メープルシロップ 砂糖	牛乳 さんま 生クリーム みそ 油揚げ たら	ぶどう キャベツ もやし にんじん たまねぎ ピーマン しょうが	牛乳 パンケーキ
3	木	和風きのこスパゲティ すまし汁(大根・おふ) サツマイモサラダ	あんぱん 牛乳 梨	さつまいも あんぱん スパゲティ マヨドレ 油 おふ	牛乳 豚もも肉 チーズ かつお節	なし たまねぎ えのきたけ しめじ きゅうり だいこん 刻みのり	牛乳 チャーハン
4	金	ごはん みそ汁(なす・ほうれんそう 鶏肉のおろし煮 切り昆布煮つけ	カップヨーグルト 麦茶 ミレービスケット	米 ビスケット 三温糖 油 片栗粉	ヨーグルト(加糖) 鶏もも ちくわ みそ	だいこん なす ほうれんそう にんじん さやいんげん 刻みこんぶ	牛乳 うどん
5	土	牛乳(乳児) 中華風そぼろ丼 コンソメスープ コールスローサラダ	蒸しパン 麦茶 バナナ	米 小麦粉 三温糖 マヨドレ 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 牛乳	キャベツ たまねぎ バナナ ホールコーン缶 だいこん にんじん 干しぶどう きゅうり グリーンピース(冷凍)	牛乳 おにぎり
7	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 肉豆腐 ごま和え	フルーツポンチ 牛乳 リッツ	米 リッツ 三温糖 ごま 油	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) スライス みそ	たまねぎ バナナ もやし にんじん もも(白桃缶) みかん缶 パイナップル缶 きゅうり なめこ	牛乳 ケチャップライス
8	火	バターロール かぶスープ 鶏肉のカレー風味から揚げ キャベツとコーンのソテー	ツナとなめたけごはん 麦茶 オレンジ	バターロール 米 片栗粉 油	鶏肉(もも) 唐揚げ用 ツナ(油漬缶)	キャベツ かぶ オレン ジ にんじん なめたけ ホールコーン缶 刻みのり しょうが	牛乳 にゅう麺
9	水	ごはん みそ汁(わかめ・えのき) 鮭ステーキ 大根サラダ	フレンチトースト 牛乳 メロン	米 食パン 三温糖 小麦粉 油	牛乳 さけ たまご みそ	メロン だいこん きゅうり にんじん えのきたけ カットわかめ	牛乳 パンケーキ
10	木	みそラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	五平もち 牛乳 梨	中華めん(生) 米 三温糖 ごま ごま油	牛乳 生揚げ チーズ みそ 豚もも肉	なし こまつな もやし キャベツ にんじん ニンニク しょうが	牛乳 雑炊
11	金	きのご飯(油揚げ) すまし汁(豆腐・ねぎ) あじの塩焼き チンゲン菜とちくわのさっと煮	焼き芋 牛乳 りんご	さつまいも 米 三温糖	牛乳 あじ 木綿豆腐 ちくわ 油揚げ カジキ	りんご チンゲンサイ にんじん ねぎ しいたけ えのきたけ	牛乳 チャーハン
12	土	マーボー丼 わかめスープ ほうれん草のナムル(もやし)	鮭おにぎり 麦茶 りんご	米 ごま油 片栗粉 油 ごま 三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉 さけフレーク みそ	りんご ほうれんそう ねぎ もやし カットわかめ しょうが	牛乳 おにぎり
14	月	ごはん 中華スープ チンジャオロース 春雨サラダ	フルーツヨーグルト 麦茶 ソフトサラダ	米 せんべい(塩) はるさめ 油 三温糖 ごま油	豚もも肉 ヨーグルト(加糖) 木綿豆腐 ハム	バナナ もも(白桃缶) みかん缶 パイナップル缶 たけのこ(水煮) きゅうり ピーマン 小ねぎ ねぎ	牛乳 雑炊
15	火	牛乳パン ウインナー・サツマイモ コーンスープ 鶏の照り焼き マカロニサラダ	ケーキ 麦茶	ショートケーキ 牛乳パン じゃがいも さつまいも パン粉 油 小麦粉 マヨドレ バター	牛乳 鶏もも肉 ウインナー 生クリーム	たまねぎ クリームコーン(缶) きゅうり ホールコーン缶 にんじん	牛乳 おにぎり
16	水	ふりかけごはん 味噌汁(もやし・油揚げ) さんまのかば焼き 野菜炒め	カントリービスケット 牛乳 ぶどう	米 小麦粉 バター 片栗粉 油 三温糖 メープルシロップ 砂糖	牛乳 さんま 生クリーム みそ 油揚げ たら	ぶどう キャベツ もやし にんじん たまねぎ ピーマン しょうが	牛乳 パンケーキ
17	木	和風きのこスパゲティ すまし汁(大根・おふ) サツマイモサラダ	あんぱん 牛乳 梨	さつまいも あんぱん スパゲティ マヨドレ 油 おふ	牛乳 豚もも肉 チーズ かつお節	なし たまねぎ えのきたけ しめじ きゅうり だいこん 刻みのり	牛乳 チャーハン
18	金	ごはん みそ汁(なす・ほうれんそう 鶏肉のおろし煮 切り昆布煮つけ	カップヨーグルト 麦茶 ミレービスケット	米 ビスケット 三温糖 油 片栗粉	ヨーグルト(加糖) 鶏もも ちくわ みそ	だいこん なす ほうれんそう にんじん さやいんげん 刻みこんぶ	牛乳 うどん

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	
19	土	牛乳(乳児) 中華風そぼろ丼 コンソメスープ コールスローサラダ	蒸しパン 麦茶 バナナ	米 小麦粉 三温糖 マヨドレ 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 牛乳	キャベツ たまねぎ バナナ ホールコーン缶 だいこん にんじん 干しぶどう きゅうり グリーンピース(冷凍)	牛乳 おにぎり
23	水	ごはん みそ汁(わかめ・えのき) 鮭ステーキ 大根サラダ	フレンチトースト 牛乳 メロン	米 食パン 三温糖 小麦粉 油	牛乳 さけ たまご みそ	メロン だいこん きゅうり にんじん えのきたけ カットわかめ	牛乳 パンケーキ
24	木	みそラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	五平もち 牛乳 梨	中華めん(生) 米 三温糖 ごま ごま油	牛乳 生揚げ チーズ みそ 豚もも肉	なし こまつな もやし キャベツ にんじん ニンニク しょうが	牛乳 雑炊
25	金	きのご飯(油揚げ) すまし汁(豆腐・ねぎ) あじの塩焼き チンゲン菜とちくわのさっと煮	焼き芋 牛乳 りんご	さつまいも 米 三温糖	牛乳 あじ 木綿豆腐 ちくわ 油揚げ カジキ	りんご チンゲンサイ にんじん ねぎ しいたけ えのきたけ	牛乳 チャーハン
26	土	マーボー丼 わかめスープ ほうれん草のナムル(もやし)	鮭おにぎり 麦茶 りんご	米 ごま油 片栗粉 油 ごま 三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉 さけフレーク みそ	りんご ほうれん草 ねぎ もやし カットわかめ しょうが	牛乳 おにぎり
28	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 肉豆腐 ごま和え	フルーツポンチ 牛乳 リッツ	米 リッツ 三温糖 ごま 油	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) スライス みそ	たまねぎ バナナ もやし にんじん もも(白桃缶) みかん缶 パイナップル缶 きゅうり なめこ	牛乳 ケチャップライス
29	火	バターロール かぶスープ 鶏肉のカレー風味から揚げ キャベツとコーンのソテー	ツナとなめたけごはん 麦茶 オレンジ	バターロール 米 片栗粉 油	鶏肉(もも) 唐揚げ用 ツナ(油漬缶)	キャベツ かぶ オレン ジ にんじん なめたけ ホールコーン缶 刻みのり しょうが	牛乳 にゅう麺
30	水	ごはん かきたま汁(卵・ねぎ) さばの竜田揚げ ほうれん草とえのき茸のお浸し	セサミトースト 牛乳 バナナ	米 食パン 三温糖 マーガリン 油 片栗粉 ごま	牛乳 さば たまご かれい	ほうれん草 パナナ えのきたけ ねぎ しょうが	牛乳 パンケーキ
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	526 kcal	鉄	2 mg		
		たんぱく質	19.0 g	カルシウム	179 mg		
		脂 質	15.3 g	ビタミンC	21 mg		
		塩 分	2.3 g	食物繊維	3.7 g		

乳幼児期からの「減塩」の大切さ

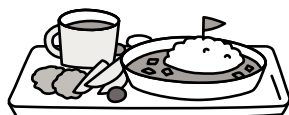
食塩の過剰摂取は、高血圧症(その結果としての脳卒中や心筋梗塞)と胃がんという日本人の二大生活習慣病に大きく関与しています。生活習慣病というと、大人の病気と思われがちですが、血圧は、年をとってから急に上がるものではなく、生まれてからどれぐらいの量の食塩を食べたかが、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼします。

乳幼児期からの「減塩」が健康のカギ! 前向きに減塩に取り組みましょう。

★減塩のコツ

1・食塩を多く含む食事・食材を避ける

・外食メニューは、比較的食塩を多く含むので、外食の頻度に配慮しましょう。



カロリー約600kcal 食塩2.6g



カロリー約600kcal 食塩3.1g

1食(1日の30%)の
食塩摂取量は
1.0g未満が望ましい
*3~5歳児

★国際的健康問題の第2位に!

- 1 タバコ
- 2 食塩
- 3 肥満、不健康な食事、運動不足
- 4 有害飲酒
- 5 心血管系の疾患のリスク低下



生活習慣病対策のために世界全体がとるべき5つのアクションより

食塩の過剰摂取が与える
健康被害の大きさに驚き!!