

1 月 献 立 表

摩耶保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		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	調味料	3時おやつ	
05 (木)	魚のそぼろ丼 みそ汁 チーズ	米、さつまいも、マカロニ、砂糖、押麦、すりごま、ごま油	ツナ味付缶、スキムミルク、キャンディチーズ、豚肉(ばら)、きな粉	にんじん、ほうれんそう、板こんにやく、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん	米みそ(甘みそ)、かつおだしパック、しょうゆ、食塩	豆乳 マカロニきな粉 ミルク	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 9.5 g カルシウム 321 mg
06 (金)	御飯 松風焼き 焼きなます すまし汁	みかん 米、じゃがいも、カルソフトクッキー、砂糖、片栗粉、押麦、いりごま、油	鶏ひき肉、凍結液卵、豚肉(ばら)、豚ひき肉、ウインナーFe、調製豆乳	みかん、だいこん、にんじん、みずな、たまねぎ、しめじ、れんこん、七草きざみ	しょうゆ、かつおだしパック、米みそ(甘みそ)、酢	牛乳 七草粥 カルソフトクッキー	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 222 mg
10 (火)	食パン 魚の酢豚風 コンソメスープ いちご	食パン、じゃがいも、米粉、砂糖、油、マカロニ、さつまいも	めかじき でん粉付、タニタ調整豆乳、スキムミルク、豚肉(ばら)、だいたず水煮、調製豆乳、煮豆(黒)	いちご、たまねぎ、にんじん、はくさい、エリンギ、ブロッコリー、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、ベーキングパウダー、酢	ヨーグルト 黒豆米粉蒸しパン ミルク	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.0 g カルシウム 247 mg
11 (水)	御飯 擬製豆腐 ブロッコリーのごま和え なめこ汁	みかん 米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、押麦、いりごま、すりごま	凍結液卵、だいたず水煮、絹厚揚げ四角、スキムミルク、鶏ひき肉、豚肉(ばら)、油揚げ、カットわかめ	みかん、はくさい、なめこ水煮、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、ねぎ、ほうれんそう、しめじ	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、酢	豆乳 大豆とさつまいもの甘辛煮 ミルク	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.1 g カルシウム 293 mg
12 (木)	ハヤシライス 大豆のころころサラダ バナナ	米、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、押麦、油	豚肉こま、だいたず水煮、大豆の華(フレック 繊維)、ハム、スキムミルク	たまねぎ、バナナ、にんじん、しめじ、とうもろこし(冷凍)、きゅうり、みかん缶、グリーンピース(冷凍)、かんてん(粉)	ハヤシルウ ソフト、ケチャップ、中濃ソース	野菜ジュース ヨーグルトゼリー きらきらコーン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 82 mg
13 (金)	きつねうどん 野菜コロッケ りんご	ゆでうどん、野菜コロッケ、米、もち米、砂糖、油、いりごま	スキムミルク、鶏ももこま、油揚げ	りんご、はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ	うどんつゆ、みりん、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック	豆乳 五平餅 抹茶ミルク	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.4 g カルシウム 351 mg
16 (月)	御飯 さわらのねぎみそ焼き 小松菜のおかか和え えのき汁	バナナ 米、小麦粉、砂糖、強力粉、油、押麦	さわら、スキムミルク、豚肉(ばら)、きな粉、かつお節	バナナ、こまつな、たまねぎ、みずな、えのきたけ、しめじ、緑豆もやし、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、米みそ(甘みそ)、かつおだしパック、みりん、ベーキングパウダー	野菜ジュース カミカミドーナツ ミルク	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 257 mg
17 (火)	御飯 鶏肉のマーナレード焼き 変わりきんぴら 芋煮汁	米、さつまいも、じゃがいも、さといも、バター、焼ふ(車ふ)、グラニュー糖、砂糖、押麦、片栗粉、いりごま、米ぬか油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)	にんじん、しらたき、板こんにやく、切り干しだいこん、マーナレード、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック	豆乳 お麩ラスク 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.7 g カルシウム 197 mg
18 (水)	ベーコンピラフ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 春雨スープ りんご	さつまいも、米、はるさめ、マヨドレ、油、砂糖、押麦、すりごま	スキムミルク、豚ひき肉、ベーコン、カルピス、とりささみ水煮、きな粉、ひじき	りんご、キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、とうもろこし(冷凍)、みずな、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)	コンソメ、しょうゆ	豆乳 さつまきな粉 カルピスミルク	エネルギー 505 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.8 g カルシウム 272 mg
19 (木)	すき焼き丼 納豆汁 みかん	米、小麦粉、バター、砂糖、すりごま、押麦、片栗粉	豚肉(肩ロース)、スキムミルク、焼き豆腐、小粒納豆、油揚げ	みかん、はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、板こんにやく、ねぎ、こまつな、えのきたけ、しめじ	しょうゆ、米みそ(甘みそ)、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー	ヨーグルト 胡麻クッキー ミルク	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.1 g カルシウム 339 mg
20 (金)	御飯 ミートローフ 水菜のドレッシング和え みそ汁	りんご 米、食パン、片栗粉、マヨドレ、砂糖、押麦、米ぬか油	豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、スキムミルク、とろけるチーズ、しらす干し、カットわかめ	りんご、はくさい、みずな、たまねぎ、こまつな、れんこん、にんじん、かぼちゃ、緑豆もやし、しめじ	米みそ(甘みそ)、ケチャップ、笑顔でランチ ドレッシング(減塩和風)、かつおだしパック、中濃ソース、食塩	野菜ジュース しらすピザ ミルク	エネルギー 499 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 326 mg
23 (月)	スタミナ丼 みそ汁 みかん	米、強力粉、さつまいも、砂糖、米ぬか油、押麦	豚肉(肩ロース)、スキムミルク、木綿豆腐、豚肉(ばら)	みかん、たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん、こまつな、にら、ねぎ、にんにく	しょうゆ、米みそ(甘みそ)、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー、食塩	ヨーグルト ヨーグルトパン ミルク	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 12.5 g カルシウム 297 mg
24 (火)	食パン 鶏肉の和風揚げ ポテトサラダ コンソメスープ	食パン、もち米、じゃがいも、砂糖、マヨドレ、油、片栗粉、米	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬、豚肉こま、きな粉	たまねぎ、キャベツ、とうもろこし(冷凍)、にんじん、しめじ、きゅうり、ねぎ	コンソメ、みりん、しょうゆ	野菜ジュース きな粉もち 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.1 g カルシウム 171 mg
25 (水)	冬野菜カレーライス キャベツサラダ りんご	米、ロールパン、じゃがいも、押麦、砂糖、油	豚ひき肉、濃久里夢ほいっぶ、スキムミルク、ツナ油漬、ひじき	キャベツ、たまねぎ、だいこん、いちご、にんじん、みかん缶、みずな、ブロッコリー、カリフラワー、りんご	キッズカレールー甘口、笑顔でランチ ドレッシング(減塩和風)	ヨーグルト フルーツサンド ミルク	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 237 mg
26 (木)	御飯 じゃが芋の甘辛炒め 白菜のおかか和え コーンスープ	チーズ じゃがいも、米、砂糖、カルシウムせんべい、白玉団子、片栗粉、油、押麦	タニタ調整豆乳、あずき(乾)、キャンディチーズ、鶏むね肉(皮付き)、ポークウインナー、かつお節	たまねぎ、はくさい、クリームコーン缶、チンゲンサイ、とうもろこし(冷凍)、にんじん	しょうゆ、コンソメ、酢	豆乳 汁粉 カルシウムせんべい(サンワールド)	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 9.8 g カルシウム 188 mg

1 月 献 立 表

摩耶保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
27 (金)	御飯 みかん レバーの胡麻ソースからめ 春雨サラダ 豆腐汁	米、ミレービスケット、はるさめ、片栗粉、マヨドレ、押麦、米ぬか油、砂糖、いりごま	まめびよ、木綿豆腐、豚レバー、豚ひき肉、ツナ油漬	みかん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、にら、干しいたけ、しょうが	ケチャップ、中華スープ、しょうゆ、中濃ソース	ヨーグルト ミレービスケット まめびよ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.3 g カルシウム 225 mg
30 (月)	御飯 揚げ豆腐の和風あんかけ わかめスープ バナナ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、押麦	木綿豆腐、スキムミルク、凍結液卵、牛乳、カルピス、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、カットわかめ	バナナ、はくさい、みずな、たまねぎ、にんじん、かぼちゃペースト、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、コンソメ	野菜ジュース ホットケーキ カルピスマルク	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.1 g カルシウム 293 mg
31 (火)	御飯 いちご 魚の磯辺焼き 小松菜の納豆あえ さつま汁	米、さつまいも、スパゲティ、片栗粉、押麦、油、バター、砂糖	さば、スキムミルク、挽きわり納豆、豚肉(ばら)、ベーコン、あおのり	いちご、にんじん、みずな、たまねぎ、だいこん、板こんにゃく、まいたけ、しめじ、ねぎ、ごぼう	米みそ(甘みそ)、かつおだしパック、しょうゆ、コンソメ	豆乳 きのこスパゲティ ミルク	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 250 mg

身につけたい！「副菜力」

毎日の食事で、ごはんと主菜(肉・魚)までは準備ができて「副菜」まで手が回らない…。気がつけば、いつも同じサラダばかり…。副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。今回は、副菜の大切さと、毎日の食事で副菜を充実させるポイントをお伝えします。

★健康な食事に欠かせない「副菜」

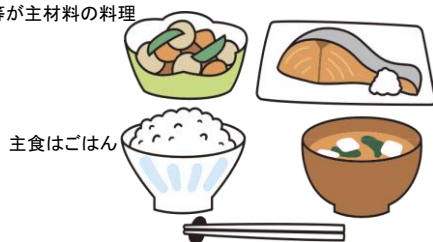
・健康なバランス食の基本は、副菜を含む「主食・主菜・副菜がそろった食事」です。

副菜は野菜・いも等が主材料の料理

主菜は肉・魚・大豆・卵が主材料の料理

主食はごはん

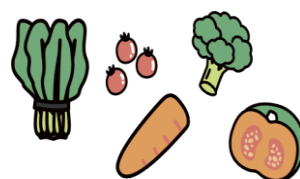
汁は具が多ければ副菜



★副菜づくりのポイント

・いろいろな色の食材を取り混ぜて使う

にんじんのオレンジ色、トマトの赤色、葉野菜の緑色といった鮮やかな色の野菜は栄養が豊富です。切り口の色が濃い野菜と、季節ごとに店頭で並ぶ旬の野菜を組み合わせると、自然に必要な栄養が摂取できます。



・ベースをだしにして「食べ慣れた味」にする

だしの「風味・うま味」は食経験の少ない子どもに「安心感」を与えることができます。それが、新しい食べ物に対する抵抗を減らし、好き嫌いの予防につながります。



・野菜に食材をプラスしておいしい副菜をつくる

・多様な副菜の材料

副菜は、野菜、いも、きのこ、海藻などを合わせた料理です。使用する食材の量は、子どもの場合はおおよそ50g程。汁も具が多ければ、副菜になります。

・食事に彩りと季節感を与える副菜

日本は四季折々、季節ごとの食材が豊富です。副菜に旬の食材を使うことで、見た目、味に変化を加えて、季節感をもたらします。

・副菜の栄養パワー

副菜は、体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。発育にも欠かすことができず、不足すると下記のような不調が現れることがあります。

果物	日本では、果物は食後のデザートと考えられがちですが、「野菜」と同様な栄養素が含まれています。果物を加えると、酸味と甘さが加わって、子どもにとって食べやすくなります。 例：にんじんとオレンジのサラダ(ゆでた千切りにんじんとオレンジを和える)	
だし素材	だしの素材を加工した「花かつお」、「塩昆布」やしらす干しなどはうま味が豊富。味の決め手になり、小分けしたパックを使えば、クイック調理にもなります。	
油揚げ	薄切りにした豆腐を揚げた油揚げはだしが染み込みやすく、焼くと香ばしくなるので、様々な副菜に利用できます。	
納豆やチーズ	濃厚なうま味があり、まろやかな味わいの食材は、野菜の和え物に加えるだけで、味と食感のアクセントになります。	
海藻類	食物繊維が豊富な海藻は、ごま油などの風味を加えて煮たり、マヨネーズなど食べ慣れた調味料で野菜と一緒に和えると食べやすくなります。	
梅干し	様々な効果がある日本の食材。そのまま食べるだけでなく、細かくすれば酸味調味料として役立ちます。	

・栄養素を逃さない調理法を選ぶ

油で炒める

ゆでるより蒸す

煮汁ごと食べる「汁・煮物」



色の濃い野菜を油で炒めると栄養素の吸収率アップ

水を使わないため栄養素の流出が少ない

水に溶けやすい水溶性ビタミン、カリウムを汁ごと食べて、逃さず摂取

カルシウム不足
骨が弱くなる



鉄不足
貧血になる



食物繊維不足
おなかの調子が悪くなる



ビタミンB1不足
元気がなくなり、心理的に不安定になる



ビタミンA不足
暗い中で目が見えにくくなる



ビタミンC不足
歯茎や皮下などから出血する



また、副菜から摂取できるビタミンは、糖質、たんぱく質、脂質の代謝をスムーズに進める役割も担います。ビタミン摂取量が足りないと、主食、主菜で取り入れたせっかくの栄養素を活かすことができません。