

9 月 献 立 表

摩耶保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ 午後のおやつ	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		
01 (金)	アルファ米 さんまみぞれ煮 豚汁 ヨーグルト和え	アルファ米 ひじき、小麦粉、砂糖	牛乳、さんまみぞれ煮、豚ひき肉、脱脂粉乳	みかん缶、バイン缶、はくさい、こまつな、にんじん、えのきたけ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック	野菜ジュース ずいとん 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 352 mg
04 (月)	御飯 パナナ いりどり かぼちゃのそぼろあんかけ 納豆汁	くだものゼリー、米、じゃがいも、カルソフクッキー、砂糖、片栗粉、油	鶏むね肉(皮付き)、納豆、鶏ひき肉、油揚げ、凍り豆腐	バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、えのきたけ、板こんにやく、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック	ヨーグルト ゼリー カルソフクッキー	エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 7.1 g カルシウム 282 mg
05 (火)	親子丼 みそ汁(じゃがいも) オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、すりごま、油	牛乳、凍結液卵、鶏むね肉(皮付き)、豚肉こま、凍り豆腐	たまねぎ、オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー	豆乳 胡麻クッキー 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.5 g カルシウム 229 mg
06 (水)	御飯 パナナ 擬製豆腐 さつま芋のレモン煮 けんちん汁	米、さつまいも、お好み焼きミックス、砂糖	凍結液卵、木綿豆腐、絹厚揚げ四角、スキムミルク、鶏ひき肉、豚肉こま、かつお節、あおのり	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、板こんにやく、ほうれんそう、しめじ、ごぼう、葉ねぎ、だいこん(たくあん)、レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ、中濃ソース、かつおだしパック	ヨーグルト お好み焼き ミルク	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 8.3 g カルシウム 292 mg
07 (木)	ラーメン ジャーマンポテト オレンジ	焼きそばめん、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油、ごま油	スキムミルク、焼き豚、ウインナー、きな粉	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、とうもろこし(冷凍)、にんじん、にんにく	醤油ラーメンスープ、コンソメ	野菜ジュース マカロニきな粉 抹茶ミルク	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 6.1 g カルシウム 262 mg
08 (金)	ハヤシライス キャベツサラダ なし	米、小麦粉、さつまいも、黒砂糖、米ぬか油、砂糖、油	豚肉こま、凍結液卵、スキムミルク、ツナ油漬、大豆の華(ブレイク 繊維)	たまねぎ、なし、キャベツ、にんじん、しめじ、みずな、とうもろこし(冷凍)、みかん缶、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルー ソフト、笑顔でランチ ドレッシング(減塩和風)、ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー	ヨーグルト カップケーキ ミルク	エネルギー 644 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.9 g カルシウム 337 mg
11 (月)	御飯 パナナ 鶏の唐揚げ 切り干し大根のサラダ みそ汁(生揚げ)	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉、マヨドレ、カルシウム甘醤油せんべい	鶏もも肉、生揚げ、豚肉こま、ツナ油漬	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、緑豆もやし、板こんにやく、みずな、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが、かんてん(粉)、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、かつおだし汁、しょうゆ	豆乳 さつま芋のようかん せんべい	エネルギー 507 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 136 mg
12 (火)	サンドイッチ 豆乳スープ オレンジ	食パン、米、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、油	調製液卵、スキムミルク、ダイスターズ、豚ひき肉、ツナ油漬、ベーコン、かつお節	オレンジ、はくさい、にんじん、こまつな、いちごジャム、たまねぎ、きゅうり	キッズカレールー甘口、しょうゆ、コンソメ、中濃ソース、ケチャップ	野菜ジュース おにぎり ミルク	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.1 g カルシウム 326 mg
13 (水)	御飯 パナナ さわらの味噌マヨ焼き 水菜のドレッシング和え えのき汁	米、さつまいも、砂糖、カルシウムせんべい、マヨドレ	さわら、あずき(乾)、ベーコン	バナナ、たまねぎ、みずな、にんじん、緑豆もやし、しめじ、こまつな、えのきたけ、ほうれんそう、干しいたけ	野菜いっぱいドレッシング和風、しょうゆ、かつおだしパック、米みそ(甘みそ)、食塩	ヨーグルト 汁粉 カルシウムせんべい	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11.0 g カルシウム 209 mg
14 (木)	きつねうどん かきあげ なし	ゆでうどん、食パン、さつまいも、てんぷら粉、砂糖、油、マーガリン	鶏ももこま、スキムミルク、油揚げ	なし、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	うどんつゆ、しょうゆ、みりん、かつおだしパック	豆乳 ココアラスク ミルク	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 286 mg
15 (金)	三色丼 なめこ汁 バナナ	米、ビーフン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、冷凍玉子そぼろ、豚肉(ばら)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、バナナ、みずな、こまつな、緑豆もやし、なめこ水煮、にんじん、ピーマン、干しいたけ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック	ヨーグルト 焼きビーフン 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.0 g カルシウム 303 mg
19 (火)	御飯 パナナ 卵焼き ブロッコリーときのこのサラダ 清汁(さつまいも)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	凍結液卵、牛乳、スキムミルク、鶏むね肉(皮付き)、カルピス、ツナ油漬、きな粉、ひじき	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、とうもろこし(冷凍)、みずな、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだし汁、酢、食塩	野菜ジュース ホットケーキ カルピスミルク	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 8.6 g カルシウム 255 mg
20 (水)	きのご飯 揚げしゅうまい けんちん汁 オレンジ	米、食パン、じゃがいも、もち米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、焼売、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、ベーコン、ピザ用チーズ	オレンジ、だいこん、にんじん、まいたけ、しめじ、たまねぎ、えのきたけ、板こんにやく、ごぼう、ピーマン、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、ケチャップ、みりん、かつおだしパック	豆乳 ピザトースト 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.8 g カルシウム 206 mg
21 (木)	御飯 オレンジ チキンかつ ポテトサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、バター、パン粉、焼ふ(車ふ)、砂糖、グラニュー糖、マヨドレ、小麦粉、油	鶏ももこま、スキムミルク、凍結液卵、ウインナー	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、コーン(冷凍)、きゅうり、とうもろこし(冷凍)	ケチャップ、コンソメ	ヨーグルト お麩ラスク ミルク	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.1 g カルシウム 186 mg
22 (金)	御飯 なし 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁	米、砂糖、片栗粉、油、すりごま	絹厚揚げ四角、スキムミルク、豚ひき肉、豚肉こま、カットわかめ	たまねぎ、なし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、みずな、もやし、しめじ、グリーンピース、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、かつおだしパック	野菜ジュース きなこおはぎ ミルク	エネルギー 350 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 5.1 g カルシウム 278 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ		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	午後のおやつ		
25	御飯 (ハンバーグ) 月 キャベツの中華風サラダ 春雨スープ	バナナ 米、スパゲティ、砂糖、はるさめ、片栗粉、バター、油、いりごま、ごま油	鶏ひき肉、豚ひき肉、スキムミルク、鶏むね肉(皮付き)、おから、ベーコン、調製豆乳、カットわかめ	たまねぎ、バナナ、はくさい、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、まいたけ、しめじ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、中濃ソース、酢	豆乳 きのこスパゲティ ミルク	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 15.5 g カルシウム 246 mg	
26	カレーライス (マカロニサラダ) 火 オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、油、黒砂糖	豚肉こま、スキムミルク、タニタ調整豆乳、ツナ油漬	たまねぎ、オレンジ、にんじん、コーン(冷凍)、かぼちゃペースト、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	キッズカレールー甘口、ベーキングパウダー	野菜ジュース かぼちゃのケーキ 黒糖ミルク	エネルギー 634 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 270 mg	
27	さんまの蒲焼丼 (小松菜のごま和え) 水 きのこ汁 なし	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、すりごま	豆乳、さんま、きな粉	なし、こまつな、みずな、しめじ、えのきたけ、にんじん、大豆もやし、ねぎ、干しいたけ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック、みりん、食塩	ヨーグルト 豆乳もち ウエハース	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 182 mg	
28	御飯 (豚肉のしょうが焼き) 木 水菜のおかかあえ みそ汁(切干大根)	バナナ 米、小麦粉、砂糖、片栗粉	豚肉(肩ロース)、スキムミルク、豚肉こま、豆乳、かつお節、カットわかめ	バナナ、たまねぎ、みずな、にんじん、緑豆もやし、かぼちゃペースト、えのきたけ、切り干しいたけ、しょうが、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、みりん、ベーキングパウダー	豆乳 月見・米粉蒸しパン(栗) ミルク	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.3 g カルシウム 283 mg	
29	サラダザシ (ペイクド里芋) 金 清汁(豆腐) オレンジ	米、ミレービスケット、さといも、砂糖、片栗粉、油	まめびよ、木綿豆腐、豚ひき肉、金糸たまご、豚肉こま、ダイスチーズ	オレンジ、にんじん、はくさい、こまつな、きゅうり、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、かつおだし汁、みりん、食塩	野菜ジュース ミレービスケット まめびよ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.7 g カルシウム 304 mg	

適切な塩分でおいしく食べましょう

子どもは、味が濃いもの(塩)、甘いもの(砂糖)、脂っこいもの(脂質)を欲する傾向があります。これは、成長のために、効率よくエネルギーを摂取しようとするためです。しかしながら、塩・砂糖・脂質の過剰摂取は健康にとって望ましくありません。今回は、塩に注目して「薄味の大切さ」と「減塩のヒント」をお伝えします。

★「子どもの食事は薄味で！」と言われる理由は？

・薄味で正しい味覚を育てる

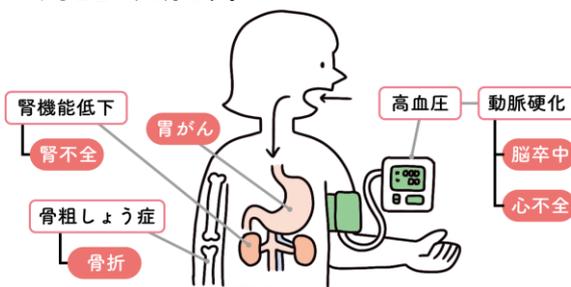
人は舌にある味蕾という器官で味を感知しています。この味蕾の数は大人よりも子どもの方が多く、子どもは、「繊細で優れた味覚」を持っていると言われています。幼児期は、味覚を形成する大事な時期。薄味で様々な食べ物を体験することで正しい味覚が育ちます。反対に、この時期に塩分が多く、濃い味のものを食べると、本来の食べ物の味を知る機会が減り、将来の偏食につながりやすくなります。

・薄味で心地よく食事を終える

塩分の主成分は「ナトリウム」。塩分を摂り過ぎると、血中のナトリウム濃度が高くなり、これを適正に戻すために、多くの水分を欲します。具体的には喉が渇き、食後にたくさん水を飲むことになり、食後の睡眠や活動にも影響を与えます。食事を心地よく終えるために「薄味」は大切な要素のひとつです。

・薄味で将来の生活習慣病を予防する

日本人の高血圧の最大の原因は塩分の摂り過ぎだと言われています。また塩分の摂り過ぎは胃がん、腎不全、骨折のリスクを高めると言われています。生涯にわたり、健康を維持するためには、薄味でおいしく食べる習慣を身につけることが大切です。



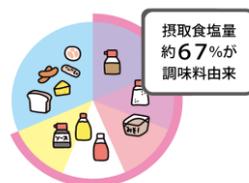
★適正な塩分量はどれくらい？

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かが重要ということになります。



★減塩のヒント

・調味料を減らしましょう



日本人が摂取している塩分のうち、調味料由来が67%となっています。減塩するには、「調理に使う調味料」、また「料理にかける食卓調味料」を減らすことが有効です。子どもが好きなマヨネーズ、ドレッシング、ケチャップ、ソースの使い過ぎには注意しましょう。

塩分1gが含まれる調味料量

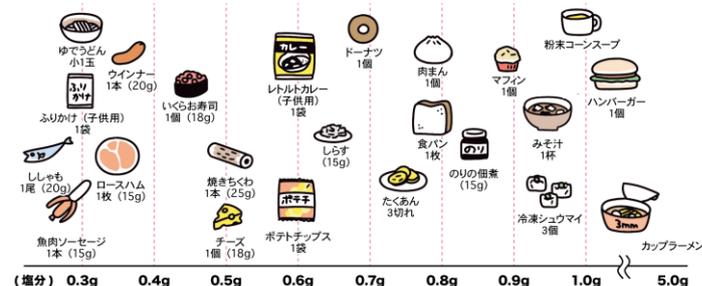


・味付けのコツ

- 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品に絞りに、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

・食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう

市販されている加工食品には、塩分が多く含まれています。例えば、市販のコンスープ1杯だけで、子どもの1食分の食塩目標量(1.0g程度)を摂取することになります。商品のパッケージを確認して、塩分を多く含むものを避けるようにしましょう。



・カリウムの多い野菜や海藻を積極的に食べましょう

カリウムには、食塩(ナトリウム)を、体の外へ排出する働きがあります。減塩には、「食塩を減らす」「カリウムを増やす」の2段階で臨むことが大切です。カリウムは、ほうれんそうやかぼちゃなどの野菜類、いも類、バナナやキウイなどの果物類に豊富に含まれます。また、のり、ひじき、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。