

# 献立予定表

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がです。

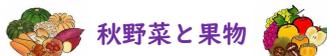
(令和6年10月)

城里町ななかいこども園

※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	火	パン:ミネストローネ・大根とツナのサラダ ほうれん草とベーコンのオムレツ・果物	ミルクパン:玉ねぎ・人参・じゃが芋・キャベツ・ベーコン・トマト缶・ほうれん草・しめじ 卵・大根・胡瓜・ツナ缶・和風ドレッシング・キウイ	小松菜とじゃこのおにぎり	561	20.9	17.5	2.4	
2	水	ピビンバ丼・すまし汁・春雨サラダ 果物	ご飯・もち麦・豚肉・焼き肉のタレ・ほうれん草・もやし・すり白胡麻・もやし・春雨・胡瓜・えのき・人参 ハム・りんご	ゼリー	538	18.8	10.3	1.8	
3	木	ご飯・みそ汁・はんぺんフライ わかめと小松菜の炒めナムル・果物	ご飯・南瓜・玉ねぎ・はんぺん・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・わかめ・小松菜・ちりめんじゃこ えのき・生姜・白炒り胡麻・梨	菓子	535	15.6	14.5	2.0	
4	金	ご飯・みそ汁・納豆・高野豆腐の卵とじ 果物	ご飯・ねぎ・大根・青菜・納豆・高野豆腐・豚肉・玉ねぎ・干し椎茸・人参・ほうれん草・卵・オレンジ	野菜とリンゴの蒸しパン	544	20.1	13.5	1.9	
5	土	ご飯・ミートボール・ポテトサラダ・果物		スティックパン	584	15.8	18.9	1.8	
6	日								
7	月	鶏南蛮うどん・具だくさん手作りがんもどき 果物	ソフト麺・鶏肉・ねぎ・人参・油揚げ・ほうれん草・豆腐・ねぎ・干し椎茸・干しひじき・ピーマン・コーン缶 片栗粉・バナナ	しそひじきおにぎり	545	19.8	12.8	1.8	
8	火	パン:コーンスープ・チキンの胡麻味噌焼 リンゴとキャベツのコールスローサラダ・果物	バター・ロールパン・コーンポタージュスープ・牛乳・鶏もも肉・胡麻・キャベツ・胡瓜・コーン缶・りんご キウイ	パインケーキ	615	22.8	25.5	2.6	
9	水	麻婆豆腐丼・すまし汁 ほうれん草ともやしのおかか和え・果物	ご飯・もち麦・豆腐・豚挽肉・茄子・椎茸・ねぎ・片栗粉・わかめ・麩・もやし・ほうれん草・かつお節 りんご	ウィンナーロールサンド	438	16	12.3	1.7	
10	木	ご飯・みそ汁・鯛のオレンジ煮 五目豆・果物	ご飯・キャベツ・厚揚げ・鯛のオレンジ煮・水煮大豆・人参・こんにゃく・ごぼう・昆布・グレープフルーツ	プリン	526	18.8	14.7	2.2	
11	金	ご飯・すまし汁・唐揚げ・じゃが芋のツナ煮 果物	ご飯・ほうれん草・玉ねぎ・麩・鶏もも肉・生姜・片栗粉・じゃが芋・ツナ缶・オレンジ	菓子	576	21.1	18.1	1.5	
12	土	運動会							
13	日								
14	月	スポーツの日							
15	火	枝豆ご飯・のっぺい汁・焼鮭 切り干し大根の煮物・果物	ご飯・もち麦・枝豆・鶏もも肉・人参・大根・里芋・こんにゃく・ねぎ・片栗粉・鮭・切り干し大根・油揚げ いんげん・キウイ	十三夜 みたらしポテト	585	23.3	16.7	1.8	
16	水	ハヤシライス・フレンチサラダ・果物	ご飯・もち麦・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・トマト水煮・ハヤシルー・キャベツ・胡瓜・人参・コーン ハム・フレンチドレッシング・ミニトマト・りんご	わかめおにぎり	597	17.6	16.7	1.8	
17	木	ご飯・みそ汁・豚肉とサツマイモの甘辛生姜焼き 胡麻和え・果物	ご飯・キャベツ・豆腐・豚小間肉・サツマイモ・玉ねぎ・ピーマン・生姜・片栗粉・ほうれん草・えのき すり胡麻・グレープフルーツ	スティックパン	592	17.4	19.3	1.8	
18	金	ご飯・かき玉汁・いりどり・切り干し大根のサラダ 果物	ご飯・卵・ニラ・鶏もも肉・レンコン・ごぼう・大根・人参・椎茸・さつま揚げ・こんにゃく・切り干し大根 小松菜・カニカマ・オレンジ	かみかみメニュー じゃが芋チーズおやき	533	21.1	13.5	2.3	
19	土	カレーライス・マカロニサラダ・果物		菓子	644	20.8	17.9	1.7	
20	日								
21	月	醤油ラーメン・焼き餃子・果物	中華麺・キャベツ・もやし・人参・豚肉・ほうれん草・ねぎ・ゆで卵・なると・餃子・バナナ	おかかおにぎり	561	21.9	14.4	2.1	
22	火	パン:南瓜のシチュー・肉団子 スパゲティサラダ・果物	丸パン・南瓜・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・シチューの素・肉団子・スパゲティ・胡瓜・ハム ミニトマト・キウイ	ヨーグルト	697	25.9	22.3	3.3	
23	水	中華丼・すまし汁・ブロッコリーのチーズ炒め 果物	ご飯・もち麦・豚肉・白菜・人参・水煮竹の子・ピーマン・片栗粉・わかめ・ねぎ・麩・ブロッコリー 粉チーズ・りんご	食育クッキング スイートポテト	574	16.2	14.3	2.0	
24	木	ご飯・みそ汁・人参とちくわのきんぴら ふくさ卵・果物	ご飯・わかめ・豆腐・もやし・卵・豆腐・人参・椎茸・鶏挽肉・ピーマン・ちくわ・炒り胡麻 グレープフルーツ	アメリカンドッグ	551	19.7	19.9	2.2	
25	金	ご飯・みそ汁・白身魚のピザ風 胡瓜とわかめの酢の物・果物	ご飯・茄子・玉ねぎ・厚揚げ・白身魚・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・ピザ用チーズ・胡瓜・わかめ・オレンジ	ジャムサンド	512	23	10.9	2.4	
26	土	ご飯・みそ汁・サンマの生姜煮・マカロニサラダ・果物		菓子	610	20.5	18.6	2.2	
27	日								
28	月	けんちんうどん・焼売・果物	ソフト麺・豚肉・ねぎ・人参・大根・里芋・ごぼう・油揚げ・焼売・トマト・バナナ	鮭におにぎり	587	19.4	14.2	2.0	
29	火	ご飯・みそ汁・ほうれん草のなめたけ和え 鯖のトマト煮・果物	ご飯・じゃが芋・玉ねぎ・鯖・玉ねぎ・トマト水煮・ほうれん草・なめたけ瓶詰め・かつお節・柿	ひよこ試食会 菓子	554	18.7	18.9	2.0	
30	水	ご飯・みそ汁・切り干し大根のナポリタン風 鯖の竜田揚げ・果物	ご飯・大根・麩・青菜・鯖・片栗粉・切り干し大根・人参・ピーマン・玉ねぎ・ベーコン・りんご	きりん・ぞう試食会 ピザトースト	673	22.8	22.8	2.6	
31	木	ドライカレー・南瓜のサラダ・果物	ご飯・もち麦・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・トマト水煮・カレールー・ゆで卵・南瓜・胡瓜・ハム マヨネーズ・グレープフルーツ	ハロウィン かぼちゃプリン	600	19.5	19.5	1.5	
					3-5月間平均給与栄養量	573	20.0	16.8	2.0

14% 26%



## 秋野菜と果物

秋には、さつまいもや栗、りんごや柿など美味しい野菜や果物たくさん収穫されます。秋の味覚を楽しみましょう！

**さつまいも:** 芋類の中でも多くの食物繊維が含まれていて、腸内環境を整えてくれます。エネルギーも補えるので、幼児のおやつは最適です。ふかし芋は電子レンジでも簡単にできます

**くだもの:** 食物繊維が豊富なので整腸作用・排便効果があります。ジュースで飲むよりも、くだものをよく噛んで食べる方が、食物繊維やビタミンなどの栄養を無駄なくとることができ、よく噛むことで虫歯の予防にもなります。

おやつには、菓子やジュースよりも、いもや果物、新米で作ったおにぎりなどが良いでしょう。

## 減塩に挑戦しよう！

食塩のとり過ぎは、大人だけの問題ではありません。子どもの頃から減塩に取り組むことが、将来の高血圧予防につながります。

### 美味しく減塩するコツ

- 薬味や香辛料を効かせる → 味にメリハリがつかます。
- 酸味をきかせる → 塩分控えめでも美味しく食べられます
- 新鮮な旬の食材を使う → 薄味でも素材本来の味を十分に楽しめます。
- 献立にメリハリをつける → しっかり味付けした料理は1品だけに！
- 加工食品を控える → 食塩が多く含まれています。食べる回数を減らしましょう。
- 購入する際には栄養成分表示で食塩相当量を確認しよう
- 揚げ物にはソース、野菜にはドレッシングと習慣で使っていないませんか？まずは調味料を使わずに食べてみましょう。



## 新米を食べよう

新米は、水分量が多くて粘り気とつやがあり、香りがよいのが特徴です。米の主な成分である炭水化物は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。ご飯をよく噛んで食べると、甘みを感じるだけでなく、脳の働きを活発にしたり、虫歯を予防したり、胃腸の働きをよくしたりする働きがあります。