



3才児以上 給食献立表

横路保育所

日 曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1 火	豆腐の揚げ団子 もやしスープ かぼちゃのオープン焼き オレンジ	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚挽肉 卵 脱脂粉乳 牛乳	片栗粉 油 パン粉 おかし	ひじき たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ もやし えのき わかめ オレンジ
2 水	ビーフシチュー ごぼうサラダ りんご	牛乳 フルーツ寒天	牛ロース ハム 牛乳 生クリーム	油 マヨネーズ ごま 砂糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ ごぼう きゅうり りんご みかん 黄桃
3 木	さんまの蒲焼 和風サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	さんま かにかま 牛乳	おかし 砂糖 小麦粉 油 麩 ごま	生姜 にんじん きゅうり もやし オレンジ コーン わかめ しめじ たまねぎ ねぎ
4 金	鶏ときのこのカレー 春雨サラダ りんご	牛乳 ぶるんぶるんくー	鶏もも肉 脱脂粉乳 卵 牛乳	砂糖 春雨 ごま 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが しめじ エリンギ たまねぎ にんじん りんご きゅうり
5 土	運動会				
7 月	クリームシチュー マカロニサラダ りんご	ミルク グリーンピース蒸しパン	鶏もも肉 卵 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 砂糖 油 ホットケーキミックス	ブロッコリー たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり りんご ほうれん草
8 火	さばの塩焼き 小松菜のミモザ和え みそ汁 バナナ	ミルク おかし	さば 卵 油揚げ 脱脂粉乳	油 砂糖 じゃがいも おかし	小松菜 にんじん たまねぎ ねぎ バナナ
9 水	炒り鶏 かきたま汁 オレンジ	ミルク マドレーヌ	鶏もも肉 卵 脱脂粉乳	さといも 板こんにゃく 片栗粉 油 小麦粉 マーガリン	ごぼう たけのこ にんじん ねぎ いんげんまめ たまねぎ オレンジ
10 木	レバーのカレー揚げ たたききゅうり 中華風コーンスープ バナナ	ミルク おかし	牛レバー 卵 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 ごま ごま油 おかし	生姜 にんにく きゅうり きくらげ にんじん たまねぎ ねぎ バナナ
11 金	レモンチキン 粉ふきいも コンソメスープ りんご	ミルク ジャムサンド	鶏もも肉 大豆 脱脂粉乳	じゃがいも 食パン マーガリン 砂糖 小麦粉	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ りんご
12 土	豚汁 ごま酢和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳 厚揚げ ハム	砂糖 ごま さつまいも 板こんにゃく	大根 にんじん ごぼう 白ネギ キャベツ きゅうり バナナ
15 火	おでん ほうれん草のおひたし かき	ミルク フルーツポンチ	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 脱脂粉乳	板こんにゃく じゃがいも 砂糖	大根 にんじん ほうれん草 パイン えのきたけ バナナ みかん 黄桃 かき
16 水	さわらの竜田揚げ ナムル みそ汁 りんご	ミルク おかし	さわら 油揚げ 脱脂粉乳	ごま油 ごま 片栗粉 おかし	生姜 きゅうり にんじん もやし たまねぎ ねぎ なめこ りんご にんにく



爽りの秋、そして食欲の秋がやってきました。りんごやなし、さんまなど給食でも旬を感じられるように、たくさんの秋ならではの食材を使っていこうと思います。
秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう。

旬の食材 柿

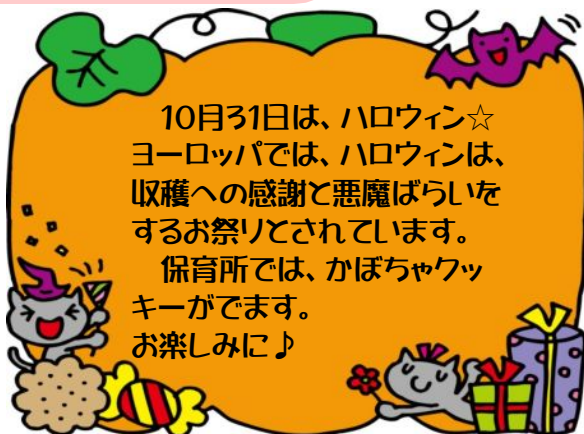


ビタミンCやカロテンが豊富☆

これからの季節に心配な風邪や肌荒れの予防に効果的！！利尿作用のあるカリウムや便秘予防に効果的な食物繊維なども多く含まれています。



10月10日は、「10」を目に見立ててつくられた日、目の愛護デーです。ビタミンAには、目の粘膜にうるおいを与え、目の中の光の強弱を感じる細胞を正常に保つ役割があります。ビタミンAを豊富に含む食べ物を知って意識的にバランスのよい食事をしましょう！ビタミンAを多く含む食材には、緑黄色野菜・卵・レバー・果物ではブルーベリーがあります。



10月31日は、ハロウィン☆
ヨーロッパでは、ハロウィンは、収穫への感謝と悪魔ばらいをするお祭りとしてされています。
保育所では、かぼちゃクッキーがでます。
お楽しみに♪

日 曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる 主にたんぱく質、カルシウム	カや体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
17 木	ハンバーグ 卵スープ ひじきとツナのサラダ オレンジ	ミルク りんごケーキ	牛挽肉 豚挽肉 卵 牛乳 ツナ 脱脂粉乳	パン粉 ごま油 マーガリン 油 砂糖 マヨネーズ	にんじん たまねぎ ひじき きゅうり きくらげ もやし しめじ りんご
18 金	養生会 もみじごはん 野菜スープ みかん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのごま酢和え	牛乳 おかし	鮭 鶏もも肉 卵 豚ロース 牛乳	米 発芽玄米 ごま 片栗粉 小麦粉 油	にんじん たまねぎ 白ネギ 生姜 ブロッコリー しいたけ みかん
19 土	親子うどん ほうれん草のごま和え バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 卵 牛乳	うどん 砂糖 ごま おかし	椎茸 たまねぎ にんじん ねぎ わかめ ほうれん草 バナナ
21 月	きのこのスパゲティ わかめスープ りんご	ミルク さつまいもスティック	ベーコン 脱脂粉乳	スパゲティ 油 砂糖 ごま さつまいも パター	にんじん たまねぎ しめじ えのき わかめ ねぎ りんご
22 火	豆腐の松風焼き 野菜スープ オレンジ	ミルク ヤクルト・ドーナツ	鶏ひき肉 しぼり豆腐 ヤクルト 牛乳 卵 ベーコン 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 ごま 油 おかし	ねぎ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ オレンジ
23 水	鮭の塩焼き 青梗菜のスープ ブロッコリーのおかか和え りんご	ミルク きなこスコーン	鮭 系かつお きなこ 焼豚 ヨーグルト 脱脂粉乳	砂糖 マーガリン 油 ホットケーキミックス	ブロッコリー 青梗菜 にんじん えのきたけ りんご
24 木	れんこんのつくね揚げ みそ汁 にんじんとちくわのきんぴら バナナ	ミルク おかし	鶏ひき肉 卵 油揚げ 脱脂粉乳 ちくわ	砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	干し椎茸 生姜 にんじん れんこん しめじ 小松菜 たまねぎ バナナ
25 金	遠足 お弁当を持ってきてくださいね☆				
26 土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚挽肉 油揚げ 牛乳	砂糖 油 片栗粉 じゃがいも おかし	えのきたけ にんじん たまねぎ グリーンピース ねぎ バナナ
28 月	魚のコーンマヨ焼き たたききゅうり 卵スープ りんご	ミルク おかし	白身魚 卵 脱脂粉乳	小麦粉 パター 粉チーズ マヨネーズ ごま油 片栗粉	クリームコーン きゅうり きくらげ もやし ねぎ にんじん たまねぎ りんご
29 火	麻婆豆腐 切干しサラダ みかん	ミルク おかし	木綿豆腐 豚挽肉 かまぼこ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 おかし	たまねぎ にんじん いら きゅうり みかん 切干し大根 えのきたけ 椎茸
30 水	鶏のさっぱり煮 マッシュポテト みそ汁 かき	ミルク チーズ・スティックパン	鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ 脱脂粉乳 チーズ	砂糖 マヨネーズ じゃがいも スティックパン	白ネギ 生姜 枝豆 にんじん たまねぎ ねぎ かき
31 木	ポークビーンズ マカロニサラダ りんご	ミルク かぼちゃクッキー	豚ロース 大豆 ハム 脱脂粉乳	じゃがいも 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり りんご かぼちゃ

減塩生活始めよう！！

日本人の1日の塩分摂取量が世界の中で最も高いことを知っていますか？

呉市は、生活習慣病の主ながん、心疾患、脳血管疾患の死亡率の割合が全国と比較して高い状況です。呉市では、**1日の塩分摂取量をまずは8g未満**を目指しています。(日本高血圧学会では、1日6g未満を目指しています)「減塩食」は病院の食事と思われがちですが、小さい頃からの習慣がとても大切です。子どもの頃から外食やコンビニなどの食事に慣れてしまうと、高血圧などの生活習慣病になりやすい体になってしまいます。これを防ぐためにも、**子どもの頃からの「減塩」がとても重要です**。減塩をすることで内臓への負担が軽減され、血管の老化を防ぐ効果があります☆

～減塩のポイント～

- 主食はごはん ⇒パンや麺類は、塩が含まれています
- 野菜やきのこ、海藻類をたっぷり ⇒体からの塩分排出を助けてくれる
- 食材の塩分を利用して、塩いらず⇒ウインナー、ベーコンなど
- うま味成分をきかせて ○新鮮な材料を使用して素材の味を楽しむ

Naは、食塩相当量ではありません。
食塩相当量(g)
=Na × 2.54
で算出します。



- さて、クイズです☆
- Q. 大さじ1杯の調味料の塩分の多い順は？
- しょうゆ
 - ウスターソース
 - マヨネーズ
- Q. 練り製品の塩分の多い順は？
- ハム1枚
 - ソーセージ1本
 - ちくわ1本

- 正解は…
- 1位しょうゆ 2.6g
 - 2位ソース 1.5g
 - 3位マヨネーズ 0.3g
- 正解は…
- 1位ちくわ 0.8g
 - 2位ウインナー 0.5g
 - 3位ハム 0.4g

参考:呉市保健所資料