

# わんぱくだより 月号

## 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！」と言われる理由とは？

#### ・薄味で正しい味覚を育てる

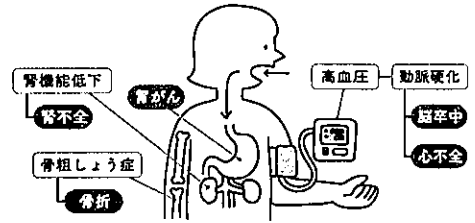
人は舌にある味蕾という器官で味を感知しています。この味蕾の数は大人よりも子どもの方が多く、子どもは、「繊細で優れた味覚」を持っていると言われています。幼児期は、味覚を形成する大事な時期。薄味で様々な食べ物を体験することで正しい味覚が育ちます。反対に、この時期に塩分が多く、濃い味のものを食べると、本来の食べ物の味を知る機会が減り、将来の偏食につながりやすくなります。

#### ・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

食塩	薄口しょうゆ	ケチャップ	ドレッシング
小さじ1/6	小さじ1	大さじ1・小さじ2	大さじ1

#### ・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、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

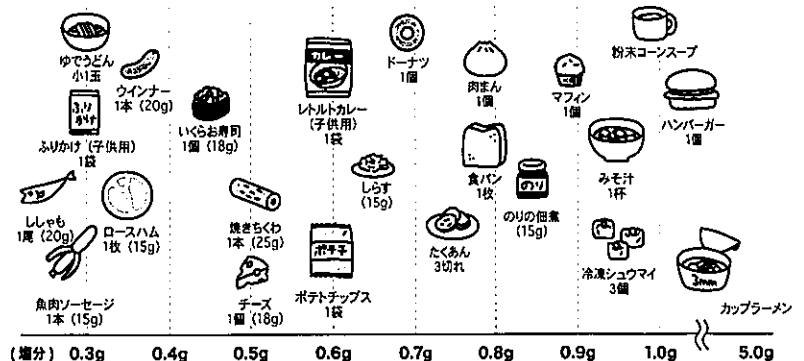
#### ・カリウムの多い野菜や海藻を積極的に食べましょう

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。



#### ・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。



令和5年9月 離乳食献立表



日付	後期 昼食	後期 間食	材料名	中期食	材料名
01 金	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 スティックきゅうり	おかし	米、水、／鶏ささみミンチ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、／きゅうり、昆布だし汁、／乳児用菓子、	7倍がゆ じゃがいものそぼろ煮 スティックきゅうり	米、水、／鶏ささみミンチ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、／きゅうり、昆布だし汁、
02 土	煮込みめん	おかし	乾めん、鶏ささみミンチ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、／乳児用菓子、	煮込みめん	乾めん、鶏ささみミンチ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、
04 月	軟飯 すまし汁 さつまいもとツナの煮物	おかし	米、水、／木綿豆腐、こまつな、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、／ツナ水煮缶、さつまいも、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／乳児用菓子、	7倍がゆ すまし汁 さつまいもとツナの煮物	米、水、／木綿豆腐、こまつな、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、／ツナ水煮缶、さつまいも、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
05 火	軟飯 野菜スープ 大根のそぼろ煮	おかし	米、水、／チンゲンサイ、コーン缶、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／鶏ささみミンチ、だいこん、にんじん、ピーマン、しょうゆ、砂糖、昆布だし汁、片栗粉、／乳児用菓子、	7倍がゆ 野菜スープ 大根のそぼろ煮	米、水、／チンゲンサイ、コーン缶、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／鶏ささみミンチ、だいこん、にんじん、ピーマン、しょうゆ、砂糖、昆布だし汁、片栗粉、
06 水	煮込みスパゲティ ブロッコリーのサラダ	ゆかり軟飯	スパゲティ、鶏ささみミンチ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、砂糖、食塩、／ブロッコリー、コーン缶、りんご酢、砂糖、食塩、油、／米、しそふりかけ、	トマトリゾット ブロッコリーのサラダ	米、鶏ささみミンチ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、水、ケチャップ、食塩、／ブロッコリー、コーン缶、りんご酢、砂糖、食塩、油、
07 木	軟飯 みそ汁 白身魚と根菜の煮物	おかし	米、水、／木綿豆腐、昆布だし汁、みそ、／かれい、だいこん、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／乳児用菓子、	7倍がゆ みそ汁 白身魚と根菜の煮物	米、水、／木綿豆腐、昆布だし汁、みそ、／かれい、だいこん、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
08 金	軟飯 野菜スープ 野菜のそぼろあん	かぼちゃケーキ	米、水、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩、／鶏ささみミンチ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、油、しょうゆ、片栗粉、／かぼちゃ、ホットケーキ粉、調製豆乳、油、	7倍がゆ 野菜スープ 野菜のそぼろあん	米、水、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩、／鶏ささみミンチ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、油、しょうゆ、片栗粉、
09 土	軟飯 大根のみそそぼろ煮	おかし	米、水、／鶏ささみミンチ、だいこん、にんじん、こまつな、みそ、砂糖、昆布だし汁、片栗粉、／乳児用菓子、	7倍がゆ 大根のみそそぼろ煮	米、水、／鶏ささみミンチ、だいこん、にんじん、こまつな、みそ、砂糖、昆布だし汁、片栗粉、
11 月	軟飯 豆腐とツナの煮物 きゅうりとコーンのサラダ	おかし	米、水、／木綿豆腐、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、みそ、砂糖、片栗粉、／きゅうり、コーン缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、／乳児用菓子、	7倍がゆ 豆腐とツナの煮物 きゅうりとコーンのサラダ	米、水、／木綿豆腐、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、みそ、砂糖、片栗粉、／きゅうり、コーン缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、
12 火	軟飯 まろやかみそ汁 鶏肉と野菜の煮物	おかし	米、水、／木綿豆腐、チンゲンサイ、昆布だし汁、無調整豆乳、みそ、／鶏ささ身、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／乳児用菓子、	7倍がゆ まろやかみそ汁 鶏肉と野菜の煮物	米、水、／木綿豆腐、チンゲンサイ、昆布だし汁、無調整豆乳、みそ、／鶏ささ身、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
13 水	軟飯 サーモンの豆乳シチュー ほうれん草のソテー	おかし	米、水、／さけ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、水、無調整豆乳、食塩、米粉、／ほうれん草、油、食塩、／乳児用菓子、	7倍がゆ サーモンの豆乳シチュー ほうれん草のソテー	米、水、／さけ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、水、無調整豆乳、食塩、米粉、／ほうれん草、油、食塩、
14 木	軟飯 みそ汁 野菜のそぼろあん	蒸しいも	米、水、／なす、昆布だし汁、みそ、／鶏ささみミンチ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、油、しょうゆ、米粉、／さつまいも、	7倍がゆ みそ汁 野菜のそぼろあん	米、水、／なす、昆布だし汁、みそ、／鶏ささみミンチ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、油、しょうゆ、米粉、
15 金	軟飯 ケチャップ煮 キャベツのサラダ	マカロニきな粉	米、水、／鶏ささみミンチ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、食塩、砂糖、／キャベツ、コーン缶、ツナ水煮缶、食塩、／マカロニ、きな粉、砂糖、	7倍がゆ ケチャップ煮 キャベツのサラダ	米、水、／鶏ささみミンチ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、食塩、砂糖、／キャベツ、コーン缶、ツナ水煮缶、食塩、

日付	後期 昼食	後期 間食	材料名	中期食	材料名
16 土	煮込みスパゲティー	おかし	スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、砂糖、食塩、／乳児用菓子、	トマトとツナのリゾット	米、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、食塩、
19 火	軟飯 すまし汁 ツナと野菜の煮物	バナナケーキ	米、水、／木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／ツナ水煮缶、ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／ホットケーキ粉、バナナ、調製豆乳、油、	7倍がゆ すまし汁 ツナと野菜の煮物	米、水、／木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／ツナ水煮缶、ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
20 水	軟飯 野菜スープ 豆腐のそぼろ煮	いももち	米、水、／チンゲンサイ、コーン缶、水、しょうゆ、食塩、／木綿豆腐、鶏ささみミンチ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／じゃがいも、食塩、片栗粉、油、	7倍がゆ 野菜スープ 豆腐のそぼろ煮	米、水、／チンゲンサイ、コーン缶、水、しょうゆ、食塩、／木綿豆腐、鶏ささみミンチ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
21 木	軟飯 みそ汁 白身魚の野菜あんかけ	おかし	米、水、／かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁、みそ、／かだい、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／乳児用菓子、	7倍がゆ みそ汁 白身魚の野菜あんかけ	米、水、／かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁、みそ、／かだい、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
22 金	軟飯 ケチャップ煮 きゅうりのしらす和え	おかし	米、水、／鶏ささみミンチ、ゆで大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カットトマト缶詰、水、ケチャップ、砂糖、食塩、／きゅうり、しらす干し、／乳児用菓子、	7倍がゆ ケチャップ煮 きゅうりのしらす和え	米、水、／鶏ささみミンチ、ゆで大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カットトマト缶詰、水、ケチャップ、砂糖、食塩、／きゅうり、しらす干し、
25 月	みそ煮込みめん 豆腐サラダ	きなこ入り軟飯	乾めん、鶏ささみミンチ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、みそ、／木綿豆腐、きゅうり、コーン缶、油、りんご酢、砂糖、しょうゆ、／米、きな粉、砂糖、	みそ煮込みめん 豆腐サラダ	乾めん、鶏ささみミンチ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、みそ、／木綿豆腐、きゅうり、コーン缶、油、りんご酢、砂糖、しょうゆ、
26 火	軟飯 ケチャップ煮 さつま芋のサラダ	いちごパン ケーキ	米、水、／鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、食塩、砂糖、／さつまいも、きゅうり、食塩、／ホットケーキ粉、小麦粉、いちごジャム、調製豆乳、油、	7倍がゆ ケチャップ煮 さつま芋のサラダ	米、水、／鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、食塩、砂糖、／さつまいも、きゅうり、食塩、
27 水	軟飯 みそ汁 さけの野菜あんかけ	おかし	米、水、／だいこん、昆布だし汁、みそ、／さけ、ほうれんそう、にんじん、水、しょうゆ、片栗粉、／乳児用菓子、	7倍がゆ みそ汁 さけの野菜あんかけ	米、水、／だいこん、昆布だし汁、みそ、／さけ、ほうれんそう、にんじん、水、しょうゆ、片栗粉、
28 木	軟飯 みそ汁 野菜のそぼろあん	おかし	米、水、／さつまいも、昆布だし汁、みそ、／鶏ささみミンチ、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、片栗粉、／乳児用菓子、	7倍がゆ みそ汁 野菜のそぼろあん	米、水、／さつまいも、昆布だし汁、みそ、／鶏ささみミンチ、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、片栗粉、
29 金	軟飯 みそ汁 野菜のそぼろあん	きなこ豆乳蒸しパン	米、水、／こまつな、たまねぎ、昆布だし汁、みそ、／鶏ささみミンチ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、砂糖、調製豆乳、油、	7倍がゆ みそ汁 野菜のそぼろあん	米、水、／こまつな、たまねぎ、昆布だし汁、みそ、／鶏ささみミンチ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
30 土	煮込みめん	おかし	乾めん、鶏ささみミンチ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、／乳児用菓子、	煮込みめん	乾めん、鶏ささみミンチ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、

- ★ 給食で提供する食材は、ご家庭で事前にお試しいただきますようご協力をお願い致します。
- ★ だし汁は昆布と野菜でとったものを使用しています。
- ★ 乾めんは、その時の仕入れの状況により干しうどん・干しそうめん・ビーフンのどれかを使用します。
- ★ 後期食の午前の間食はおかし（赤ちゃんせんべい等）を提供しています。
- ★ 仕入れの状況などにより献立や使用する食材を変更することがあります。

組 氏名



日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		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		
01 金	朝食 菜飯ごはん 高野豆腐とじゃがいものうま煮 もやしとわかめのナムル もも缶 午後おやつ ヨーグルト 乾パン(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	米 じゃがいも、砂糖、油 ごま、ごま油 乾パン おかし	豚ロース肉、凍り豆腐 ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース もやし、きゅうり、わかめ もも缶(黄桃)	ふりかけ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ	牛乳 おかし
02 土	朝食 焼きそば パイン缶 午後おやつ 牛乳 バナナとおかし(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	焼きそばめん、油 おかし おかし	豚ロース肉 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、おひのり パイン缶 バナナ	焼きそばソース、酒	牛乳 おかし
04 月	朝食 御飯 かき玉汁 鶏肉のごまみそ焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 午後おやつ 牛乳 杏仁豆腐	米 片栗粉 ごま、砂糖 さつま芋、砂糖、油 砂糖	豆腐、卵 鶏もも肉、みそ 油揚げ 牛乳 牛乳	こまつな にんじん、いんげん、ひじき みかん缶の液汁、みかん缶、パイン缶	かつおだし汁、しょうゆ、塩 みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 おかし
05 火	朝食 御飯 はるさめスープ(チンゲン菜・コーン) 豚肉と大根のカレー炒め スティックチーズ 午後おやつ 牛乳 ココアサンド	米 はるさめ ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖、コーンスターチ、ココアパウダー	豚ロース肉 チーズ 豆腐 豆乳	チンゲンサイ、コーン缶 だいごん、にんじん、ピーマン	中華だしの素、塩 かつおだし汁、みりん、しょうゆ、カレー粉	牛乳 おかし
06 水	朝食 あんかけスパゲティ ブロッコリーのチキンサラダ パイン缶 午後おやつ 牛乳 チーズと昆布のおにぎり	スパゲティ、砂糖、片栗粉、油 油、砂糖 米	ウインナー 鶏むね肉 牛乳 チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン ブロッコリー、コーン缶 パイン缶 塩こんぶ、のり	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、塩 りんご酢、酒、塩	牛乳 おかし
07 木	朝食 御飯 みそ汁(豆腐・えのき) さばの揚げ焼き 炒めなます 午後おやつ 牛乳 カップゼリーとおかし	米 片栗粉 砂糖、油、ごま りんごゼリー、おかし	豆腐、みそ さば 油揚げ 牛乳	えのきたけ、ねぎ しょうが だいごん、にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ、りんご酢	牛乳 おかし
08 金	朝食 御飯 コンソメスープ(じゃがいも・たまねぎ) タンドリーチキン キャベツのマヨサラダ 午後おやつ 牛乳 かぼちゃケーキ	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス、油	鶏もも肉 ツナ缶 牛乳 豆乳	たまねぎ、にんじん にんにく キャベツ、きゅうり、コーン缶、レモン果汁	洋風だしの素、塩、パセリ粉 ケチャップ、しょうゆ、カレー粉 しょうゆ	牛乳 おかし
09 土	朝食 大根のそぼろ丼 みかん缶 午後おやつ 牛乳 バナナとおかし(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 おかし おかし	豚ひき肉、みそ 牛乳	だいごん、にんじん、こまつな みかん缶 バナナ	しょうゆ	牛乳 おかし
11 月	朝食 御飯 マーボー豆腐 はるさめサラダ スティックチーズ 午後おやつ 牛乳 なしとおかし	米 片栗粉、ごま油、砂糖 はるさめ、砂糖、油 おかし	豆腐、豚ひき肉、みそ ハム チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが きゅうり、コーン缶	しょうゆ、酒 りんご酢、塩	牛乳 おかし
12 火	朝食 御飯 まろやかみそ汁(豆腐・青菜) 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの煮物 午後おやつ 牛乳 プリン おかし(幼児クラスのみ)	米 油、片栗粉 砂糖 プリン おかし	豆腐、無調整豆乳、みそ 豚ロース肉 牛乳	チンゲンサイ、えのきたけ たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 おかし

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		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		
13 水	朝食 ロールパン サーモンの豆乳シチュー ほうれん草のソテー パイン缶 午後おやつ 牛乳 焼きおにぎり	ロールパン じゃがいも、米粉、油 油 米、油	無調整豆乳、さけ ベーコン 牛乳 かつお節	たまねぎ、にんじん ほうれん草、もやし パイン缶	洋風だしの素、酒、塩、パセリ粉 しょうゆ	牛乳 おかし
14 木	朝食 野菜そぼろ丼 みそ汁(なす・あげ) オレンジ 午後おやつ 牛乳 大学芋	米、油、米粉、ごま油 鶏ひき肉、納豆 みそ、油揚げ オレンジ さつま芋、砂糖、油、ごま	鶏ひき肉、納豆 みそ、油揚げ 牛乳	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶 なす、ねぎ オレンジ	しょうゆ、酒、塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 おかし
15 金	朝食 ハヤシライス 大豆サラダ もも缶 午後おやつ 牛乳 マカロニきな粉	米、じゃがいも、油 マヨネーズ マカロニ、砂糖	豚ロース肉 大豆、ツナ缶 牛乳 きな粉	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、コーン缶 もも缶(黄桃)	ハヤシルウ、ケチャップ 塩	牛乳 おかし
16 土	朝食 ツナスパゲティ もも缶 午後おやつ 牛乳 バナナとおかし(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	スパゲティ、油 おかし おかし	ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン もも缶(黄桃) バナナ	ケチャップ、塩	牛乳 おかし
19 火	朝食 御飯 ずまし汁(豆腐・わかめ) 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのマヨサラダ 午後おやつ 牛乳 バナナケーキ	米 砂糖、片栗粉 マヨネーズ	豆腐 鶏もも肉 かにかまぼこ 牛乳	ねぎ、わかめ しょうが ブロッコリー、にんじん バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ、酒、塩 しょうゆ	牛乳 おかし
20 水	朝食 わかめ御飯 中華スープ(青菜・えのき) 厚揚げの炒め物 オレンジ 午後おやつ 牛乳 チーズいももち	米 片栗粉、ごま油	生揚げ、鶏ひき肉、豆腐 牛乳 ミックスチーズ	わかめふりかけ チンゲンサイ、えのきたけ、コーン缶 にんじん、たまねぎ、しめじ、にら オレンジ	中華だしの素、塩 しょうゆ、中華だしの素	牛乳 おかし
21 木	朝食 御飯 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) かじきのゆかり揚げ 小松菜の塩昆布和え 午後おやつ 牛乳 クリームパン	米 片栗粉、油、小麦粉	みそ かじき 牛乳	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、こまつな、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁 しそふりかけ、酒 しょうゆ	牛乳 おかし
22 金	朝食 ロールパン ポークビーンズ 大根のシャキシャキサラダ パイン缶 午後おやつ 牛乳 ゆかりおにぎり	ロールパン じゃがいも、油、砂糖 ごま油、砂糖 米	豚ロース肉、大豆 しらす干し 牛乳	たまねぎ、にんじん、トマト缶、にんにく きゅうり、切り干しだいごん パイン缶	ケチャップ、洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ、りんご酢	牛乳 おかし
25 月	朝食 担々麺 豆腐とわかめのサラダ もも缶 午後おやつ 牛乳 きなこおはぎ	鶏皮、めん、ねぎ、ごま、ゆず、油、おろし 砂糖、油 米、もち米、砂糖	豚ひき肉、みそ、鶏ささみミンチ 豆腐、ツナ缶 牛乳 きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが きゅうり、コーン缶、わかめ もも缶(黄桃)	しょうゆ、中華だしの素 しょうゆ、りんご酢	牛乳 おかし
26 火	朝食 ドライカレー さつま芋のサラダ パイン缶 午後おやつ のむヨーグルト 誕生日ケーキ	米、油 さつま芋、マヨネーズ ケーキ	豚ひき肉 牛乳 のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが きゅうり パイン缶	カレールー、ケチャップ 塩	牛乳 おかし

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄	赤	緑		
		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	その他	
27 水	屋食 御飯 根菜のみそ汁 さけのマヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え	米 ごま油 マヨネーズ すりごま	みそ、油揚げ さけ	だいこん、ごぼう、ねぎ たまねぎ、コーン缶 ほうれんそう、にんじん	かつおだし汁 塩 しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 セサミクッキー	小麦粉、砂糖パウダー、卵、こま、ごま	牛乳 牛乳、脱脂粉乳			
28 木	屋食 親子丼 みそ汁(さつまいも・えのき) きゅうりの酢の物	米、砂糖、片栗粉 さつまいも 砂糖	鶏もも肉、卵 みそ	たまねぎ、にんじん、みつば えのきだけ きゅうり、みかん缶、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 りんご酢、しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 メロンパントースト	クッキー、砂糖パウダー、小麦粉、卵	牛乳		バニラエッセンス	
29 金	屋食 御飯 みそ汁(こまつな・あげ) 鶏の唐揚げ キャベツの土佐和え	米 片栗粉、油、砂糖 ごま	みそ、油揚げ 鶏もも肉 かつお節	たまねぎ、こまつな にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン果汁	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、塩 しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 チーズ蒸しパン	小麦粉、砂糖	牛乳 牛乳、クリームチーズ		ベーキングパウダー	
30 土	屋食 焼きうどん みかん缶	うどん、油	豚ロース肉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん みかん缶	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 バナナとおかし(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	おかし おかし	牛乳	バナナ		

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、さくら組、すみれ組、保育ルーム)のみの提供になります。
- ★ マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

## 組 氏名



### 9月1日は防災の日です

近年、地震や集中豪雨による洪水・土砂崩れなど、全国各地で自然災害が発生しています。大きな災害時はライフラインが止まり、支援物資が届くまでに時間がかかることもあります。この機会に非常時の備えをすすめてみましょう。

家庭備蓄は 最低3日×人数分 を準備しておくことが望ましいです。

\*飲料水 1人1リットル(調理用水を含めると3リットル) / 日

\*主食 ハックご飯、カップ麺、缶詰ハン、乾パンなど

\*主菜 肉・魚・豆などの缶詰、レトルト食品など

\*副菜・その他 漬物、乾物、果物缶、ハックジュースなど

\*赤ちゃんがいるご家庭 粉ミルク、レトルトの離乳食

災害時、いつもと違う環境で落ちろかないことも想定されるので、お子さんが好きな食べ物やリラックスできるものを備えておきましょう。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

### 旬のたべもの



かぼちゃ  
さつまいも  
さけ  
さんま  
なし  
ぶどう

9月に梨を今年度初めて提供します。  
お子さんが未摂取の場合はご家庭で事前にお試しいただきますようご協力をお願い致します。