

みどりの森保育園(一般)

2024年09月分の献立

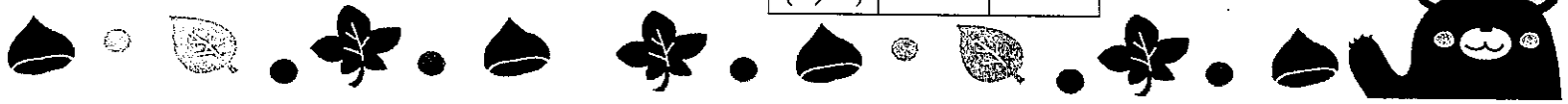
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日									
午前	2 ふかし芋 牛乳	3 バナナ いりこ 牛乳	4 ふかし芋 牛乳	5 梨 牛乳	6 おせんべい 牛乳	7 ミニハート 牛乳									
昼食	塩おにぎり 豚汁 切干大根サラダ バナナ	ロールパン レタスとえのきのスープ チリコンカン 人参じゃこサラダ グレープフルーツ	御飯 白菜と油揚げの味噌汁 レバーのかりん揚げ キャベツとわかめの酢の物 梨	塩野菜ラーメン 揚げじゃが納豆和えnew バナナ	御飯 もやしとわかめの味噌汁 ごまだれチキン ツナときゅうりの酢の物 オレンジ	ツナトマトスパゲティー キャベツと鶏ひき肉のスープ もやしサラダ バナナ									
午後	ミニハート 牛乳	米粉クッキー 牛乳	抹茶ケーキ 牛乳	桜えびチャーハンnew 牛乳	リッツクリームチーズサンド 牛乳	わかめおにぎり 牛乳									
午前	9 おせんべい 牛乳	10 バナナ いりこ 牛乳	11 ふかしじゃが芋 牛乳	12 おせんべい 牛乳	13 バナナ いりこ 牛乳	14 ミニハート 牛乳									
昼食	御飯 オレンジ キャベツの味噌汁 鱈の照り焼き いんげんと鶏ささ身のごま和え	ピザトースト ポテトとベーコンのスープ コロコロサラダ グレープフルーツ	御飯 さつまいもの味噌汁 青椒肉絲 大根とハムのサラダ 梨	けんちんうどん さつまいもの落とし揚げ バナナ	御飯 オレンジ じゃが芋ときのこの味噌汁 鮭のネギみそ焼き 青梗菜とひじきの和え物	なすと豆腐のそぼろ丼 もやしとニラのスープ キャベツとツナのサラダ バナナ									
午後	ホットケーキ 牛乳	きつねごはん 牛乳	じゃこトースト 牛乳	なめたけおにぎり 牛乳	きなこパン 牛乳	ココアちんすこう 牛乳									
午前	16	17 バナナ いりこ 牛乳	18 ふかし芋 牛乳	19 梨 牛乳	20 おせんべい 牛乳	21 ミニハート 牛乳									
昼食	敬老の日	ロールパン レタスとえのきのスープ チリコンカン 人参じゃこサラダ グレープフルーツ	御飯 白菜と油揚げの味噌汁 まぐろのケチャップあん キャベツとわかめの酢の物 梨	塩野菜ラーメン 揚げじゃが納豆和えnew バナナ	お誕生日会お楽しみメニュー	ツナトマトスパゲティー キャベツと鶏ひき肉のスープ もやしサラダ バナナ									
午後		スイートポテト 牛乳	抹茶ケーキ 牛乳	桜えびチャーハンnew 牛乳	黒ごまプリン 牛乳	わかめおにぎり 牛乳									
午前	23	24 バナナ いりこ 牛乳	25 ふかしじゃが芋 牛乳	26 おせんべい 牛乳	27 バナナ いりこ 牛乳	28 ミニハート 牛乳									
昼食	振替休日	ピザトースト ポテトとベーコンのスープ コロコロサラダ グレープフルーツ	御飯 さつまいもの味噌汁 青椒肉絲 大根とハムのサラダ 梨	けんちんうどん さつまいもの落とし揚げ バナナ	御飯 オレンジ じゃが芋ときのこの味噌汁 鮭のネギみそ焼き 青梗菜とひじきの和え物	なすと豆腐のそぼろ丼 もやしとニラのスープ キャベツとツナのサラダ バナナ									
午後		おはぎ 牛乳	じゃこトースト 牛乳	なめたけおにぎり 牛乳	ミルクメロンパン 牛乳	ココアちんすこう 牛乳									
午前	30 おせんべい 牛乳	<div style="text-align: center;"> <p>☆今月の平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>3~5歳 534kcal</td> <td>1~2歳 465kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>21.1g</td> <td>19.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.6g</td> <td>17.4g</td> </tr> </table> </div> 					エネルギー	3~5歳 534kcal	1~2歳 465kcal	たんぱく質	21.1g	19.3g	脂質	19.6g	17.4g
エネルギー	3~5歳 534kcal						1~2歳 465kcal								
たんぱく質	21.1g						19.3g								
脂質	19.6g	17.4g													
昼食	御飯 オレンジ 豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉のパン粉焼き れんこんのぎんびら														
午後	パインケーキ 牛乳														

■行事・食材の都合により変更になる場合があります。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日															
午前	2	ふかし芋 牛乳	3	バナナ いりこ 牛乳	4	ふかし芋 牛乳	5	梨 牛乳	6	おせんべい 牛乳	7	ミニハート 牛乳														
昼食	塩おにぎり 豚汁 切干大根サラダ バナナ		ロールパン(パン) レタスとえのきのスープ チリコンカン 人参じゃこサラダ グレープフルーツ		御飯 白菜と油揚げの味噌汁 レバーのかりん揚げ キャベツとわかめの酢の物 梨		塩野菜ラーメン(麺) 揚げじゃが納豆和えnew (チーズ) バナナ		御飯 もやしとわかめの味噌汁 ごまだれチキン(小麦粉) ツナときゅうりの酢の物 オレンジ		ツナトマトスバゲティー(麺) キャベツと鶏ひき肉のスープ もやしサラダ バナナ															
午後	ミニハート 牛乳		米粉クッキー(バター、卵) 牛乳		抹茶ケーキ(卵、牛乳、小麦粉) 牛乳		桜えびチャーハンnew 牛乳		リッツクリームチーズサンド (リッツ、チーズ) 牛乳		わかめおにぎり 牛乳															
午前	9	おせんべい 牛乳	10	バナナ いりこ 牛乳	11	ふかしじゃが芋 牛乳	12	おせんべい 牛乳	13	バナナ いりこ 牛乳	14	ミニハート 牛乳														
昼食	御飯 オレンジ キャベツの味噌汁 鯖の照り焼き いんげんと鶏ささ身のごま和え		ピザトースト(パン、チーズ) ポテトとベーコンのスープ ココロサラダ グレープフルーツ		御飯 さつまいもの味噌汁 青椒肉絲 大根とハムのサラダ 梨		けんちんうどん(うどん) さつまいもの落とし揚げ バナナ		御飯 オレンジ じゃが芋ときのこの味噌汁 鮭のネギみそ焼き 青梗菜とひじきの和え物		なすと豆腐のそぼろ丼 もやしとニラのスープ キャベツとツナのサラダ バナナ															
午後	ホットケーキ(小麦粉、卵、 バター、牛乳) 牛乳		きつねごはん 牛乳		じゃこトースト(パン) 牛乳		なめたけおにぎり 牛乳		きなこパン(パン) 牛乳		ココアちんすこう(小麦粉) 牛乳															
午前	16		17	バナナ いりこ 牛乳	18	ふかし芋 牛乳	19	梨 牛乳	20	おせんべい 牛乳	21	ミニハート 牛乳														
昼食	敬老の日		ロールパン(パン) レタスとえのきのスープ チリコンカン 人参じゃこサラダ グレープフルーツ		御飯 白菜と油揚げの味噌汁 まぐろのケチャップあん キャベツとわかめの酢の物 梨		塩野菜ラーメン(麺) 揚げじゃが納豆和えnew (チーズ) バナナ		栗おこわ オレンジ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 モチコチキンnew トマトサラダ 粉ふき芋		ツナトマトスバゲティー(麺) キャベツと鶏ひき肉のスープ もやしサラダ バナナ															
午後			スイートポテト(バター、卵) 牛乳		抹茶ケーキ(卵、牛乳、小麦粉) 牛乳		桜えびチャーハンnew 牛乳		黒ごまプリン(生クリーム) 牛乳		わかめおにぎり 牛乳															
午前	23		24	バナナ いりこ 牛乳	25	ふかしじゃが芋 牛乳	26	おせんべい 牛乳	27	バナナ いりこ 牛乳	28	ミニハート 牛乳														
昼食	振替休日		ピザトースト(パン、チーズ) ポテトとベーコンのスープ ココロサラダ グレープフルーツ		御飯 さつまいもの味噌汁 青椒肉絲 大根とハムのサラダ 梨		けんちんうどん(うどん) さつまいもの落とし揚げ バナナ		御飯 オレンジ じゃが芋ときのこの味噌汁 鮭のネギみそ焼き 青梗菜とひじきの和え物		なすと豆腐のそぼろ丼 もやしとニラのスープ キャベツとツナのサラダ バナナ															
午後			おはぎ 牛乳		じゃこトースト(パン) 牛乳		なめたけおにぎり 牛乳		ミルクメロンパン (小麦、乳、卵) 牛乳		ココアちんすこう(小麦粉) 牛乳															
午前	30	おせんべい 牛乳	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>☆今月の平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td>3~5歳</td> <td>1~2歳</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>534kcal 465kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>21.1g 19.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.6g 17.4g</td> </tr> </table> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <table border="1"> <tr> <td>保護者</td> <td>園長</td> <td>キッチン</td> </tr> <tr> <td>(/)</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> </div> </div>										3~5歳	1~2歳	エネルギー	534kcal 465kcal	たんぱく質	21.1g 19.3g	脂質	19.6g 17.4g	保護者	園長	キッチン	(/)		
3~5歳	1~2歳																									
エネルギー	534kcal 465kcal																									
たんぱく質	21.1g 19.3g																									
脂質	19.6g 17.4g																									
保護者	園長	キッチン																								
(/)																										
昼食	御飯 オレンジ 豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉のパン粉焼き(パン粉) れんこんのきんぴら																									
午後	パインケーキ(小麦粉、卵) 牛乳																									

- 行事・食材の都合により変更になる場合があります。
- ロールパンは乳・卵無しを使用しています。
- 食パンは乳無し食パンを使用します。

- 小麦を使用したおやつは米粉に変更します。
- 朝おやつ、午後おやつは牛乳は豆乳へ変更します。
- パンは米粉パン、麺は米粉麺を使用します。



2024年9月

離乳食献立表

みどりの森保育園

日	曜	モグモグ期（7～8か月）
2	月	おかゆ 人参、大根のスープ 豆腐、きゅうり、もやし煮
3 17	火	パン粥 レタス、きゅうりのスープ 鶏肉、玉ねぎ、人参煮
4	水	おかゆ 白菜、万ネギのスープ 豆腐、キャベツ、きゅうり煮
5 19	木	そうめん粥 キャベツ、人参のスープ しらす、じゃが芋、もやし煮
6	金	おかゆ もやし、きゅうり煮 鶏肉、キャベツ、さつまいも煮
7 21	土	そうめん粥 キャベツ、玉ねぎのスープ 鶏肉、人参、玉ねぎ煮
9	月	おかゆ キャベツ、万ネギのスープ 白身魚、人参、さつま芋煮
10 24	火	パン粥 じゃが芋、人参のスープ 豆腐、玉ねぎ、ピーマン煮
11 25	水	おかゆ さつま芋、小松菜のスープ 鶏肉、ピーマン、人参煮
12 26	木	そうめん粥 大根、人参のスープ 豆腐、さつま芋、ほうれん草煮
13 27	金	おかゆ じゃが芋、万ネギのスープ 白身魚、青梗菜、玉ねぎ煮
14 28	土	そうめん粥 もやし、人参のスープ 豆腐、なす、キャベツ煮
18	水	おかゆ 白菜、万ネギのスープ 白身魚、キャベツ、きゅうり煮
20	金	おかゆ かぼちゃ、玉ねぎのスープ 豆腐、トマト、じゃが芋煮
30	月	おかゆ さつま芋、万ネギのスープ 豆腐、人参、れんこん煮

☆形状は月齢に合わせています。材料の都合上献立が変更になる場合があります。

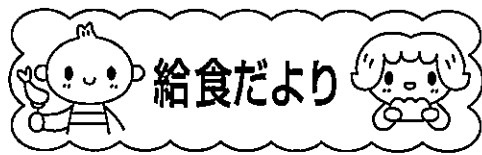
2024年9月

離乳食献立表

みどりの森保育園

日	曜	カミカミ期 (9~11か月)	バクバク期 (12~14か月)	午前おやつ
				午後おやつ
2	月	軟飯 豚汁 切り干し大根の煮物 バナナ	ご飯 豚汁 切り干し大根の煮物 バナナ	ふかし芋
				ハイハイン
3 17	火	トースト オレンジ レタス、えのきのスープ チリコンカン 人参、胡瓜煮	トースト グレープフルーツ レタス、えのきのスープ チリコンカン 人参、胡瓜煮	バナナ
				3日蒸しパン 17日さつま芋の茶巾絞り
4	水	軟飯 オレンジ 白菜、万ネギの味噌汁 レバーケチャップ煮 キャベツ、わかめ煮	ご飯 オレンジ 白菜、万ネギの味噌汁 レバーケチャップ煮 キャベツ、わかめ煮	ふかし芋
				ホットケーキ
5 19	木	煮込みうどん バナナ じゃが芋、納豆煮	煮込みうどん バナナ じゃが芋、納豆煮	ヨーグルト
				野菜雑炊
6	金	軟飯 オレンジ もやし、わかめの味噌汁 鶏肉煮 ツナ、胡瓜煮	ご飯 オレンジ もやし、わかめの味噌汁 鶏肉煮 ツナ、胡瓜煮	ハイハイン
				チーズ入りホットケーキ
7 21	土	スープパスタ バナナ もやし、人参煮	スープパスタ バナナ もやし、人参煮	ハイハイン
				わかめ雑炊
9	月	軟飯 オレンジ キャベツ、えのきの味噌汁 煮魚 いんげん、ささみ煮	ご飯 オレンジ キャベツ、えのきの味噌汁 煮魚 いんげん、ささみ煮	ハイハイン
				ホットケーキ
10 24	火	トースト オレンジ ポテトスープ 豆腐、ピーマン煮 胡瓜、人参煮	トースト オレンジ ポテトスープ 豆腐、ピーマン煮 胡瓜、人参煮	バナナ
				10日しらす雑炊 24日小豆雑炊
11 25	水	軟飯 バナナ さつま芋の味噌汁 豚肉、ピーマン煮 大根、胡瓜煮	ご飯 バナナ さつま芋の味噌汁 豚肉、ピーマン煮 大根、胡瓜煮	ふかしじゃが芋
				じゃこトースト
12 26	木	煮込みうどん 鶏肉、さつま芋煮 バナナ	煮込みうどん 鶏肉、さつま芋煮 バナナ	ハイハイン
				野菜ツナ雑炊
13 27	金	軟飯 じゃが芋とキノコの味噌汁 煮魚 青梗菜、ひじき煮 オレンジ	ご飯 じゃが芋とキノコの味噌汁 煮魚 青梗菜、ひじき煮 オレンジ	バナナ
				13日きな粉トースト 27日ホットケーキ
14 28	土	あんかけ軟飯 もやし、ニラのスープ キャベツ、ツナ煮 バナナ	あんかけご飯 もやし、ニラのスープ キャベツ、ツナ煮 バナナ	ハイハイン
				ホットケーキ
18	水	軟飯 オレンジ 白菜、万ネギの味噌汁 煮魚 キャベツ、わかめ煮	ご飯 オレンジ 白菜、万ネギの味噌汁 煮魚 キャベツ、わかめ煮	ふかし芋
				ホットケーキ
20	金	軟飯 かぼちゃ、玉ねぎの味噌汁 鶏肉煮 オレンジ トマト煮 じゃが芋煮	ご飯 かぼちゃ、玉ねぎの味噌汁 鶏肉煮 オレンジ トマト煮 じゃが芋煮	ハイハイン
				ゼリー
30	月	軟飯 豆腐、わかめの味噌汁 鶏肉煮 蓮根、人参煮 オレンジ	ご飯 豆腐、わかめの味噌汁 鶏肉煮 蓮根、人参煮 オレンジ	ハイハイン
				蒸しパン

☆形状は月齢に合わせています。材料の都合上献立が変更になる場合があります。



おいしさアップ! 「塩」の上手な活用法

国際的に問題となっている「塩」の摂取量。健康のために減塩が求められていますが、控え過ぎると、料理のおいしさが半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまふこともあります。塩は料理の決め手となる調味料。今回は、調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用法についてお伝えします。

★塩の効果

乳幼児期の子どもは、食材特有の臭みやえぐ味、食感等に敏感に反応して、食事を食べ進めることができない場合があります。そこで活躍するのが「塩」。塩は単に味付けをする調味料というだけでなく、様々な調理効果があります。

1・臭みをとる

肉や魚に塩をふってしばらくおくと、浸透圧により、水分と一緒に臭みの成分が出ます。この水分をふきとってから調理をすることで、臭みを減らし、おいしく食べることができます。

2・たまねぎの辛味を減らす

たまねぎに塩をふると、浸透圧によって辛味成分が外に出て食べやすくなります。たまねぎは加熱により甘くなりますが、加熱をしてもやわらかくなり、辛味が残ってしまうものもあります。そのようなたまねぎの場合は、塩を活用しましょう。



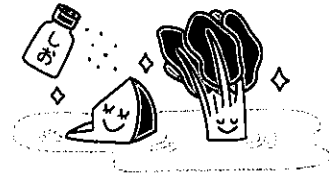
切った時に涙が出る場合は、塩をひとふり!

3・味の染み込みをよくする

例えば、きゅうりの酢の物。先にきゅうりに塩をふって水分を抜き、しんなりとさせておくことで、味付けの調味料が馴染みやすくなります。また、味付けをした時に、食材から水分が出て、味が薄くなってしまふのを防ぐこともできます。

4・変色防止

切ったリンゴを放置すると、リンゴに含まれているポリフェノールが酸化して茶色く変色します。塩には酸化を防ぐ働きがあるので、リンゴを塩水につけておけば、変色を防ぐことができます。また、青菜をゆでる際に、塩を加えることで、鮮やかな緑色を保つことができます。



5・甘味やうま味を際立たせる

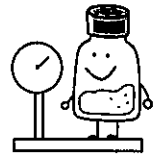
スイカに塩をかけたり、小豆を炊いて作った「ぜんざい」にひとつまみの塩を加えることで、より甘みを感じることができます。また、だし汁に塩を加えるとよりうま味が感じられます。塩には甘味やうま味を引き立たせる効果もあります。

6・噛みやすく・飲み込みやすくする

魚や肉等は、塩分が足りないと、噛みだまりができて、飲み込みにくくなってしまふことがあります。程よい塩分があると、咀嚼がしやすく、それにより唾液の分泌も促されるため、無理なく食べ進めることができます。

★上手な減塩のコツ

おいしさアップにつながる「塩」ですが、健康のためには、摂り過ぎに注意する必要があります。上手な減塩のコツを知って、無理のない減塩を目指しましょう。



1・加工食品を減らす

加工食品は、おいしさを追求しているため、脂質、糖分、塩分がたくさん含まれています。子どもたちがよく食べる「加工食品」の塩分量を知って、食品選びの参考にしましょう。

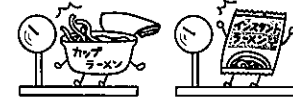
カップめん	5.5g
インスタントラーメン	5.4g
冷凍しゅうまい 3個	1.2g
子ども用レトルトカレー	2.0g
ポテトチップス 1袋	0.6g
焼きちくわ 1本	0.6g
チーズ 1個	0.6g
ウインナー 1本	0.4g
ハム 1枚	0.2g
ロールパン (30g)	0.9g

●食塩の摂取目標量

1-2歳児 30g 未満/日

3-5歳児 35g 未満/日

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より

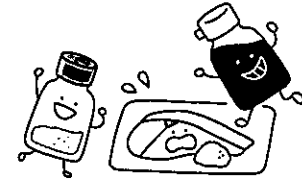


2・新鮮な食材を使う

肉や魚は、鮮度が良い程、臭みを感じにくいものです。また、旬の野菜は、味が濃く、甘味もあり、素材そのもののおいしいので、味付けが薄めでもおいしく食べることができます。

3・食卓調味料の使い過ぎに注意

調味料(塩・しょうゆ等)を食卓に常においている家庭は、塩分を摂り過ぎる傾向があります。また、子どもが好きなケチャップやマヨネーズには、砂糖や油が入っているため、塩分を感じにくく、使い過ぎてしまいがち。家族の健康のためにも、調理時に料理の味を決め、食卓調味料の使用を極力減らすようにしましょう。



4・だしを上手に活用

うま味成分が豊富な昆布やかつおのだしを使うことで、調味料を減らし、塩分を控えることができます。だしパックでも十分に効果を発揮します。

5・塩の質への配慮

塩は原料、生産地、製造方法によって味わいや成分が異なります。日本で造られる塩の原料となる海水には、多様なミネラルが含まれていますが、安価で販売されている精製塩は、海水を電気分解してナトリウムイオンを抽出し、煮詰めるため、その他のミネラルが取り除かれています。一方で、天然塩、再生加工塩には、多様なミネラルが含まれているため、単に塩辛いだけでなく、味に深みがあります。健康とおいしさのために、塩の質にも関心を向けてみてはいかがでしょうか。

ナトリウム以外のミネラル 天然塩 > 再生加工塩 > 精製塩

先月の食育のようす

8月の食育はお休みしましたが、幼児組は合同保育になり、異年齢での活動が中心でした。給食ではお兄さん、お姉さんと一緒に食事をすることによって、食事のマナーを気付けたり、嫌いなものでも少し食べてみようという気持ちが芽生えたのではないのでしょうか? 9月からは通常保育に戻り、食育を行っていきます。お楽しみに!!