

2024/10月



献立表



総和保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	火	お茶(牛乳),小魚	しょうゆラーメン,コーンしゅうまい,チンゲン菜とかまぼこの和え物,果物	フルーチェ
2	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,白身魚のねぎしょうゆ焼き,具たくさんみそ汁,白菜のおかか和え,果物	牛乳,せんべい類
3	木	お茶(牛乳),小魚	親子丼,かつおフライ,キャベツのゆかりあえ,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類
4	金	お茶(牛乳),小魚	コッパン,タンドリーチキン,コンソメスープ,レタスとトマトのサラダ,果物	牛乳,さつまいもチップス
5	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
7	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鯖のごま照り焼き,すまし汁,切り干し大根の含め煮,果物	牛乳,せんべい類
8	火	お茶(牛乳),小魚	レーズンパン,ささみのフライ,ポテトスープ,キャベツサラダ,果物	牛乳 お米deバナナのケーキ
9	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,筑前煮,キャベツのみそ汁,きゅうりとツナの和えもの,果物	牛乳,せんべい類
10	木	お茶(牛乳),小魚	華風混ぜご飯,えびフリッター,大根とにらのスープ,もやしのナムル,ヤクルト	牛乳,ビスケット類
11	金	お茶(牛乳),小魚	【遠足】おにぎり,鶏肉の唐揚げ,スマイルポテト,ウインナー,ブロッコリーのおかか和え,どうぶつえんゼリー	アンパンマンジュース,おかし
12	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
14	月		スポーツの日	
15	火	お茶(牛乳),小魚	なめこうどん,さつま芋天ぷら,ほうれん草のおひたし,果物	牛乳,プチ肉まん
16	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,豆腐ステーキ,五目みそ汁,じゃが芋と鶏肉の煮物,果物	牛乳,せんべい類
17	木	お茶(牛乳),小魚	中華丼,鶏肉の照焼き,春雨のサラダ,果物	牛乳,せんべい類
18	金	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鮭の塩焼き,おろしれんこんののっぺい汁,小松菜と干しエビのお浸し,果物	牛乳,ビスケット類
19	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
21	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏の香味焼き,野菜汁,さつま芋の甘煮,果物	牛乳,せんべい類
22	火	お茶(牛乳),小魚	スープパゲッティ,牛肉入りコロッケ,ブロッコリーサラダ,果物	牛乳,しっとりりんごケーキ
23	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鱈の磯焼き,みそ汁,ほうれん草のなめ苜和え,果物	牛乳,せんべい類
24	木	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,メンチカツ,レタスのサラダ,果物	牛乳,ビスケット類
25	金	お茶(牛乳),小魚	黒パン,鶏肉の香草焼き,えびのクリームシチュー,ジャーマンポテト,手作りゼリー	牛乳,塩せんべい
26	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
28	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏と大根のべっこう煮,豆腐のみそ汁,マカロニサラダ,果物	牛乳,せんべい類
29	火	お茶(牛乳),小魚	五目うどん,カニカマの磯辺天ぷら,ほうれん草と白菜の和え物,果物	牛乳,おやつクリームパン
30	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏のねぎ味噌焼き,麩のすまし汁,キャベツサラダ,手作りゼリー	牛乳,かぼちゃクッキー
31	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,酢豚風肉団子,わかめスープ,もやしとニラの和え物,果物	牛乳,焼き芋

★今月の郷土食は塩せんべいです。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	1kg	卵	脂質	加ゆ	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	535	17.9	14.6	210	1.9	158	0.25	0.41	29	3.6	1.6
目標量	585	23.8	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	402	15.9	13.6	250	1.5	151	0.22	0.43	25	2.9	1.3
目標量	470	19.8	13.3	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

《 家族で取り組む減塩 》



食塩に含まれるナトリウムはからだの水分量を調整したり、神経や筋肉が正常に機能するために働いたりする重要な栄養素の一つですが、摂りすぎは高血圧症や胃がんなどさまざまな病気を引き起こします。血圧は歳をとってから急に上がるものではなく、産まれてからどのくらいの量の食塩を摂ってきたかが加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼします。健康に過ごせる将来のために、ぜひ家族みんなで減塩を心がけてみましょう。

食塩摂取量の目標量は…

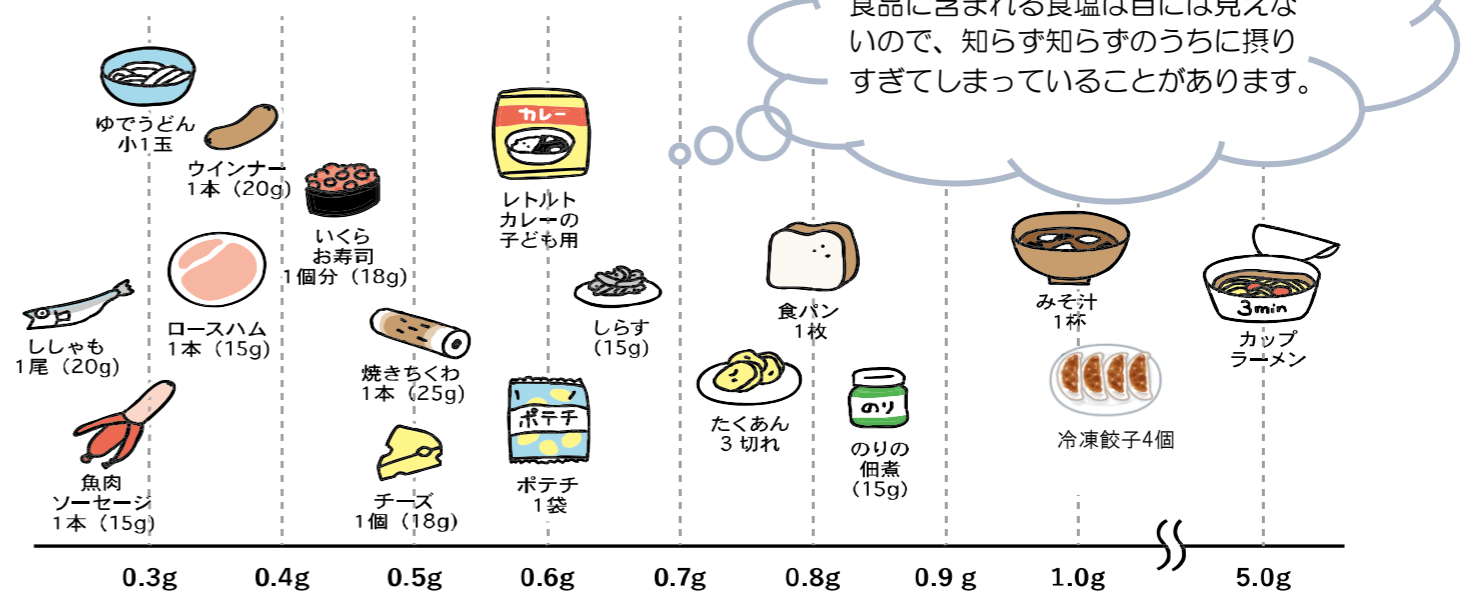
1~2歳児 3.0g未満/日

3~5歳児 3.5g未満/日

成人男性 7.5g未満/日

成人女性 6.5g未満/日

食塩を多く含む食品の食べすぎに注意しましょう



食品に含まれる食塩は目には見えないので、知らず知らずのうちに摂りすぎてしまっていることがあります。

家でできる減塩のポイント！

◇だしとうま味を活用しましょう

昆布やかつお節、煮干しなどのうま味を多く含む食品を使うことで、薄味でもおいしく食べることができます。市販の「だしパック」を使えば手軽にとることができます。顆粒だしを使う場合は塩分が入っていないものを選ぶようにしましょう。

◇旬の食材を取り入れましょう

季節の食材や新鮮な食材は切る、焼く、蒸すなどシンプルな調理でも甘みや香りが感じられます。

◇香りのよい食材や酸味を利用しましょう

焼き物や汁物の仕上げにごまやごま油、バターを少量加えるとコクとうま味が加わり味付けのアクセントになります。また、少量の酢やレモン汁を使うことで、塩分量が控えめでもおいしさを感じられます。味付けをする場合は食材の出来上がりの表面に行いましょう。口に入れたときに舌に直接味が伝わるので、味を感じやすくなります。

◇カリウムを積極的に摂取しましょう

カリウムには食塩（ナトリウム）を体外へ排出してくれる働きがあります。野菜類、いも類、果物類に豊富に含まれますが、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。