



給	お	日	献立名	材料	おやつ
		1	水 かれのいピカタ いんげんとささみの和 コンソメスープ ごはん	かれのい 小麦粉 パルメザンチーズ バター 卵 パセリ ケチャップ ウスターソース 三温糖 いんげん(三度豆) ささみ 人参 ごま しょうゆ マヨレ 玉ねぎ もやし コンソメ しょうゆ 塩 米	揚げパン ロールパン 油 三温糖 きな粉 牛乳
		15 29	水 サーモンナゲット ごま酢和え コンソメスープ ごはん	木綿豆腐 鮭フレーク 玉ねぎ しょうが マヨレ 米粉 丸鶏ガラスープ おから 油 キャベツ 人参 もやし ごま 三温糖 酢 しょうゆ 玉ねぎ もやし コンソメ しょうゆ 塩 米	いちごジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳
		2 16	木 キーマカレー ポテトサラダ ごはん	豚ひき肉 人参 玉ねぎ しょうが にんにく 油 スパイス バター 小麦粉 牛乳 塩 ケチャップ トマトペースト ウスターソース しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 パルメザンチーズ じゃが芋 きゅうり 粒コーン マヨレ 塩 米	梨 ミレービスケット 牛乳
		30	木 タンドリーチキン フレンチサラダ すまし汁 ごはん	鶏もも ブレーンヨーグルト ケチャップ しょうゆ カレー粉 にんにく 塩 ほうれん草 人参 きゅうり 粒コーン 三温糖 酢 油 塩 白菜 大根 ねぎ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ 塩 米	クッキー クッキーミックス粉 マーガリン 卵 牛乳
		3 17	金 鮭の塩焼き みかんサラダ みそ汁 ごはん	鮭 塩 みかん缶 きゅうり キャベツ 酢 三温糖 塩 油 さつま芋 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	ひまわりパイ かぼちゃ 三温糖 バター しょうまいの皮 油 牛乳
		4	土 わかめうどん チーズ	うどん 鶏もも 玉ねぎ 人参 わかめ 粒コーン コンソメ 塩 しょうゆ プロセスチーズ	北海道ミルクパン サラダせんべい 牛乳
		18	土 和風ちゃんぽん チーズ	中華めん ベーコン キャベツ 人参 ゆでたけのこ もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 プロセスチーズ	練乳いちごパン まがりせんべい 牛乳
		6	月 ベーコンときのこのオムレツ さつま芋のレモン煮 すまし汁 ごはん	ベーコン 玉ねぎ しめじ バター 卵 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 さつま芋 レモン 三温糖 しょうゆ ほうれん草 麩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩 米	プレーンサブレ(乳児) マーガリン 三温糖 小麦粉 ベーキングパウダー ココアサブレ(幼児) マーガリン 三温糖 小麦粉 ココア ベーキングパウダー 牛乳
		7	火 鶏の甘辛炒め おかか和え うどん汁 ごはん	鶏もも 玉ねぎ しょうゆ みりん 三温糖 キャベツ きゅうり 人参 粉かつお しょうゆ 干しうどん ねぎ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ 塩 みりん 米	7日:みかんかん 粉寒天 三温糖 水 オレンジジュース 牛乳
		21	火 鶏の甘辛炒め おかか和え うどん汁 ごはん	鶏もも 玉ねぎ しょうゆ みりん 三温糖 キャベツ きゅうり 人参 粉かつお しょうゆ 干しうどん ねぎ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ 塩 みりん 米	21日:おはぎ もち米 米 小豆 三温糖 きな粉 牛乳
		8 22	水 さわらのもやしあんかけ ごま和え みそ汁 ごはん	さわら 酒 ねぎ しょうが もやし 人参 だし汁 しょうゆ 塩 三温糖 ごま油 片栗粉 小松菜 白菜 ごま 三温糖 しょうゆ 玉ねぎ 大根 かつおだし汁 みそ 米	ホットドック ロールパン ウィンナー キャベツ ケチャップ 牛乳
		9	木 肉じゃが みそ汁 ひじきごはん	牛もも じゃが芋 人参 玉ねぎ つきこんにやく グリンピース 油 だし汁 三温糖 みりん しょうゆ 湯菜 ねぎ かつおだし汁 みそ 米 ひじき 人参 油揚げ しょうゆ みりん 酒 三温糖 だし汁	ヨーグルトケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 マーガリン 卵 プレーンヨーグルト 牛乳
		10	金 たらの磯辺揚げ 中華風ピクルス すまし汁 ごはん	たら 小麦粉 青のり 塩 卵 水 油 ブロッコリー きゅうり 人参 ごま油 三温糖 酢 しょうゆ 塩 わかめ 豆腐 ねぎ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ 塩 米	焼きそば 中華めん 豚もも キャベツ 人参 ウスターソース 青のり 油 牛乳
		24	金 鮭フライ 中華風ピクルス すまし汁 ごはん	鮭 小麦粉 卵 牛乳 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ブロッコリー きゅうり 人参 ごま油 三温糖 酢 しょうゆ 塩 わかめ 豆腐 ねぎ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ 塩 米	焼きそば 中華めん 豚もも キャベツ 人参 ウスターソース 青のり 油 牛乳
		11	土 和風ちゃんぽん チーズ	中華めん ベーコン キャベツ 人参 ゆでたけのこ もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 プロセスチーズ	カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳
		25	土 煮込みうどん チーズ	うどん 鶏もも 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ 白ねぎ かつおだし汁 しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ	北海道ミルクパン サラダせんべい 牛乳
		13 27	月 鶏の照焼き 切干大根の洋風炒り煮 すまし汁 ごはん	鶏もも 三温糖 みりん しょうゆ しょうが 切干大根 ベーコン キャベツ 玉ねぎ 塩 えのき 人参 ねぎ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ 塩 米	フルーツヨーグルト プレーンヨーグルト 三温糖 バナナ もも缶 パイン缶
		14 28	火 牛肉のしぐれ煮 おかか和え みそ汁 ごはん	牛もも ごぼう しらたき 油 しょうゆ 三温糖 しょうが ほうれん草 人参 粒コーン 粉かつお しょうゆ 玉ねぎ キャベツ かつおだし汁 みそ 米	いももち じゃが芋 片栗粉 マーガリン 三温糖 しょうゆ 水 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です





ちょこっと栄養ニュース～9月号

きりしま保育園

～塩分のとり過ぎに気を付けましょう！～

先月は糖分についてお伝えしましたが、塩分も気を付けなければならないものの1つです。

大人は主に生活習慣病予防の観点から塩分を控えることが推奨されています。

一方、子どもは味覚形成の面から薄味を心がけてほしいと思います。

子どもにとって酸味や苦味は食べにくく、受け入れにくい味ですが、甘味と塩味はすんなりと受け入れやすく、子どもが好んで口にする味です。

濃い味付けに慣れてしまうと、あとから薄味に変えていくのは難しいものです。(離乳期から薄味を勧めるのもこのためです)

自分で好きなものを選んで食べる年齢になると、いずれ甘味や塩味の強いものを口にするときがきます。

幼少期に薄味の習慣をつけ、味の濃いものを口にする時期はなるべく遅くしたいものです。

☆参考までに、年齢ごとの1日の目標量は以下の通りです。

※1歳6か月～2歳児 3g未満

※成人 男性7.5g未満、女性6.5g未満

※3～5歳児 3.5g未満

(しかし、実際には男性11.0g、女性9.3gを摂取しているとされています)

※6歳児 4.5g未満



WHO(世界保健機構)の目標量は5gと定められており、日本の目標量は世界と比べて高めです。



～調理室より～

まだまだ暑さが続き、食欲が落ちてしまいがちですが「今日の給食楽しみ♪」と思ってもらえるように、いろいろなメニューを入れていきます。

サーモンナゲットは卵や小麦粉、コンソメなどが入っていないので、みんなが同じものを食べられる“なかよしメニュー”です。豆腐ベースなので、乳児さんにも食べやすいです。

おやつでは新メニューを入れていきます。“ひまわりパイ”は、しゅうまいの皮を使い、ひまわりに見たてて作ります。見た目も楽しめそうなおやつです。また、暑い日にはピッタリ！さっぱりと食べやすい“フルーツヨーグルト”も入れていきます。

楽しみながらしっかり食事がとれるように頑張ってお作りしていきます！



日付	曜日	献立名	材料	おやつ	延長補食
1	水	かれのいのかた いんげんときさみの和え物 コンソメスープ ごはん	かれのい 小麦粉 パルメザンチーズ バター 卵 パセリ ケチャップ ウスターソース 三温糖 いんげん(三度豆) ささみ 人参 ごま しょうゆ マヨドレ 玉ねぎ もやし コンソメ しょうゆ 塩 米	クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム 牛乳	ベジロール (にんじん)
15 29	水	サーモンナゲット ごま酢和え コンソメスープ ごはん	木綿豆腐 鮭フレーク 玉ねぎ しょうが マヨドレ 米粉 丸鶏ガラスープ おから 油 キャベツ 人参 もやし ごま 三温糖 酢 しょうゆ 玉ねぎ もやし コンソメ しょうゆ 塩 米	梨 ミレービスケット 牛乳	カスタード ロールパン
2 16	木	キーマカレー ポテトサラダ ごはん	豚ひき肉 人参 玉ねぎ しょうが にんにく 油 スパイス バター 小麦粉 牛乳 塩 ケチャップ トマトペースト ウスターソース しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 パルメザンチーズ じゃが芋 きゅうり 粒コーン マヨドレ 塩 米	フルーツヨーグルト プレーンヨーグルト 三温糖 バナナ もも缶 パイン缶	鮭フレーク ごはん
30	木	タンドリーチキン フレンチサラダ すまし汁 ごはん	鶏もも プレーンヨーグルト ケチャップ しょうゆ カレー粉 にんにく 塩 ほうれん草 人参 きゅうり 粒コーン 三温糖 酢 油 塩 白菜 大根 ねぎ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ 塩 米	クッキー クッキーミックス粉 マーガリン 卵 牛乳	わかめごはん
3	金	鮭の塩焼き みかんサラダ みそ汁 ごはん	鮭 塩 みかん缶 きゅうり キャベツ 酢 三温糖 塩 油 さつまいろ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	プレーンサブレ(乳児) マーガリン 三温糖 小麦粉 ベーキングパウダー ココアサブレ(幼児)	ソフトせんべい
17	金	鮭フライ 中華風ピクルス すまし汁 ごはん	鮭 小麦粉 卵 牛乳 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ブロッコリー きゅうり 人参 ごま油 三温糖 酢 しょうゆ 塩 わかめ 絹ごし豆腐 ねぎ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ 塩 米	マーガリン 三温糖 小麦粉 ココア ベーキングパウダー 牛乳	
4	土	焼きそば ごはん(ふりかけ)	中華めん 豚もも キャベツ 人参 ウスターソース 青のり 油 米	北海道ミルクパン サラダせんべい 牛乳	ぼたぼた焼き
18	土	和風ちゃんぽん ごはん(ふりかけ)	中華めん ベーコン キャベツ 人参 ゆでたけのこ もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	練乳いちごパン まがりせんべい 牛乳	
6	月	ベーコンときのこのオムレツ さつまいろのレモン煮 すまし汁 ごはん	ベーコン 玉ねぎ しめじ バター 卵 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 さつまいろ レモン 三温糖 ほうれん草 麩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩 米	ひまわりパイ かぼちゃ 三温糖 バター しゅうまいの皮 油 牛乳	雪の宿
7 21	火	鶏の甘辛炒め おかか和え うどん汁 ごはん	鶏もも 玉ねぎ しょうゆ みりん 三温糖 キャベツ きゅうり 人参 粉かつお しょうゆ 干しうどん ねぎ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ 塩 みりん 米	みかんかん 粉寒天 三温糖 水 オレンジジュース	ゆかりごはん
8 22	水	さわらのもやしあんかけ ごま和え みそ汁 ひじきごはん	さわら 酒 ねぎ しょうが もやし 人参 だし汁 しょうゆ 塩 三温糖 ごま油 片栗粉 小松菜 白菜 ごま 三温糖 しょうゆ 湯葉 ねぎ かつおだし汁 みそ 米 ひじき 人参 油揚げ しょうゆ みりん 酒 三温糖 だし汁	ヨーグルトケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 マーガリン 卵 プレーンヨーグルト 牛乳	北海道 ミルクパン
9	木	肉じゃが(カレー風味) みそ汁 ごはん	牛もも じゃが芋 人参 玉ねぎ つきこんにゃく グリンピース 油 だし汁 三温糖 みりん しょうゆ カレー粉 玉ねぎ 大根 かつおだし汁 みそ 米	ホットドック ロールパン ウイナー キャベツ ケチャップ 牛乳	わかめごはん
10 24	金	たらこ磯辺揚げ 中華風ピクルス すまし汁 ごはん	たら 小麦粉 青のり 塩 卵 水 油 ブロッコリー きゅうり 人参 ごま油 三温糖 酢 しょうゆ 塩 わかめ 絹ごし豆腐 ねぎ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ 塩 米	焼きそば 中華めん 豚もも キャベツ 人参 ウスターソース 青のり 油 牛乳	まがりせんべい
11	土	和風ちゃんぽん ごはん(ふりかけ)	中華めん ベーコン キャベツ 人参 ゆでたけのこ もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳	雪の宿
25	土	煮込みうどん ごはん(ふりかけ)	うどん 鶏もも 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ 白ねぎ かつおだし汁 しょうゆ みりん 塩 米	北海道ミルクパン サラダせんべい 牛乳	
13 27	月	鶏の照焼き 切干大根の洋風炒り煮 すまし汁 ごはん	鶏もも 三温糖 みりん しょうゆ しょうが 切干大根 ベーコン キャベツ 玉ねぎ 塩 えのき 人参 ねぎ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ 塩 米	揚げパン ロールパン 油 三温糖 きな粉 牛乳	ソフトせんべい
14	火	牛肉のしぐれ煮 おかか和え みそ汁 ごはん	牛もも ごぼう しらたき 油 しょうゆ 三温糖 しょうが ほうれん草 人参 粒コーン 粉かつお しょうゆ 玉ねぎ キャベツ かつおだし汁 みそ 米	いももち じゃが芋 片栗粉 マーガリン 三温糖 しょうゆ 水 牛乳	ごま塩ごはん
28	火	牛肉のしぐれ煮 おかか和え みそ汁 ごはん	牛もも ごぼう しらたき 油 しょうゆ 三温糖 しょうが ほうれん草 人参 粒コーン 粉かつお しょうゆ 玉ねぎ キャベツ かつおだし汁 みそ 米	おはぎ もち米 米 小豆 三温糖 きな粉 牛乳	

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です





ちょこっと栄養ニュース～9月号

こうたり保育園

～塩分のとり過ぎに気を付けましょう！～

先月は糖分についてお伝えしましたが、塩分も気を付けなければならないものの1つです。

大人は主に生活習慣病予防の観点から塩分を控えることが推奨されています。

一方、子どもは味覚形成の面から薄味を心がけてほしいと思います。

子どもにとって酸味や苦味は食べにくく、受け入れにくい味ですが、甘味と塩味はすんなりと受け入れやすく、子どもが好んで口にします。

濃い味付けに慣れてしまうと、あとから薄味に変えていくのは難しいものです。(離乳期から薄味を勧めるのもこのためです)

自分で好きなものを選んで食べる年齢になると、いずれ甘味や塩味の強いものを口にすることがあります。

幼少期に薄味の習慣をつけ、味の濃いものを口にすることはなるべく遅くしたいものです。

☆参考までに、年齢ごとの1日の目標量は以下の通りです。

※1歳6か月～2歳児 3g未満

※成人 男性7.5g未満、女性6.5g未満

※3～5歳児 3.5g未満

(しかし、実際には男性11.0g、女性9.3gを摂取していると言われています)

※6歳児 4.5g未満



WHO(世界保健機構)の目標量は5gと定められており、日本の目標量は世界と比べて高めです。



～調理室より～

7月に幼児さんたちが園庭で収穫したお野菜を使って「餃子ピザ」を作りました。簡単にお手軽にできるので、ぜひおうちでお子さんと作ってみてくださいね。

＊レシピ紹介＊

材料：餃子の皮・ピザ用チーズ・ケチャップ・お好みの具材

(園ではなす・ピーマン・トマトで作りました)

作り方：①お好みの具材を小さめに切り、炒めて火を通しておきます。

②餃子の皮にケチャップをぬります。

③その上に炒めた具材をのせて、ピザ用チーズをかけます。

④オーブントースター(ホットプレートでもOK)で5～10分、チーズがとけたら出来上がりです！お好みの焼き具合で様子を見て下さいね。