



平成29年9月分予定献立表

いぶんほいくえん

ひ 日	よ 曜	こんだてめい 献立名	ざいりょう				ごぜんおやつ	ごごおやつ	ちょうじかん
			ちやにくとなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	そた	3歳未満児	全園児	長時間保育児
1	金	チキンライス はるさめのスープ にくだんご 野菜パッ	とりにく とりにく とうふ にくだんご	こめ さとう あぶら マーガリン はるさめ	たまねぎ ミックスベジタブル マッシュルーム はくさい キャベツ	ケチャップ とりからス ア しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶるりんゼリー こめがし ホミレービスケッ ト	ヤクルト
2	土	しらすごはん ぶたじる バナナ	しらすほし ぶたにく とうふ みそ けずりぶし	こめ あぶら さといも	ねぎ にんじん だいこん えのきたけ バナナ		ポテトスナック		
4	月	ごはん ミフィッシュ とりになすのハヤシ あますあえ	ミニフィッシュ とりにく	こめ じゃがいも あぶら ハヤシフレーク	たまねぎ にんじん なす とまとかん にんじん きゃべつ ピーマン	す	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ポテトスナッ ク	ヤクルト
5	火	トーフのにくみそかけ アロワ-のごまネーズあえ のっぺいじる ごはん	とうふ みそ とりひきに く とりにく けずりぶし	さとう ごまあぶら ごま マヨドレ	たまねぎ ブロッコリー にんじん ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ	さけ しょうゆ しょうゆ しらすだし	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう ふかしいも	ミレービス ケット
6	水	ひじきいりとうふのあげだん ご あますあえ かぼちゃスープ ごはん	とうふ ぶたひきに く ひじき ハム	かたくりこ あぶら あぶら	ねぎ きゃべつ ピーマン たまねぎ かぼちゃ	ケチャップ コンソメ	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう バナナ	ほうアイス
7	木	おにぎり やさいジュ-ス しゅうまい ゆできゃべつ みかんかん やさいスープ	ぶたひきに く とりにく	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら	たまねぎ きゃべつ むきえだまめ みかんかん じかいち たまねぎ にんじん きゃべつ コーン	しょうゆ とりから スープ ちゅうか スープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やきドーナッ	えびせんべい
8	金	とまと ひやしちゅうかさそば にくシューマイ	やきぶた にくシューマイ	ちゅうかさそば あぶら さ とう ごまあぶら	にんじん きゅうり みかんかん とまと	スープのも と す しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なし 幼ぶがし	ヤクルト
9	土	わかめごはん まろやかとうにゅうさつまじ る バナナ	のり わかめ あげ とうにゅう みそ けずりぶし	こめ さつまいも	 にんじん はくさい ねぎ バナナ		かっぱえびせん		
11	月	ごはん まめまめまうぼなす ちゅうかスープ	こめ とうふ みそ だいす ぶたひきに く わかめ	こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	にんじん ピーマン なす しょうが にんにく にんじん コーンかん だいこん だけのこ	ちゅうか スープ さけ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こめがし	ヤクルト
12	火	ごはん さんまのうめに まろやかさつまじる ほうれんそうのごまあえ	さんま とうふ とうにゅう みそ けずりぶし	こめ さとう さつまいも さとう ごま	 にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おこめでプ ルーベリータ ルト	おやつ
13	水	つなピラフ パンブキンスープ こざかなくんだいす	つなかん ぶたにく こざかなくんだいす	こめ こめあぶら こめあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ かぼちゃ コーン	コンソメ しょうゆ スープのもと	ぎゅうにゅう	幼パニラアイ ス 末ほうあいす	ほうアイス
14	木	ごはん おからコロッケ やさいのポトフ きりぼしだいこんとツナサラ ダ	おからコロッケ とりにく つなかん	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング	にんじん だいこん コーンかん キャベツ きりぼしだいこん きゅうり にんじん	ソース コンソメ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆まっちゃん いろろ	おからいりあ られ
15	金	かわりたまごのあんかけ れんこんきんぴら フルーツ ごはん	たまご かにかん ささみ けずりぶし とりひきに く	さとう かたくりこ あぶら さとう ごま あぶら こめ	ほししいたけ たまねぎ ねぎ だけのこ れんこん フルーツ	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クリームコン フェ	ヤクルト
16	土	おやこうどうかい							
19	火	まめのカレーライス キャベツとチキンのソテー ヨーグルト	だいす ぶたにく とりにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが にんじん きゃべつ	ケチャップ	ぎゅうにゅう	☆ゼリーいり フルーツボン チ	こざかなス ナック
20	水	えだまめごはん さかなのにつけ にんじんのこまあえ とうがんのそぼろあんかけ にゅうさんきんいりょう	こめ さかな とりひきに く	こめ さとう みりん ごま さとう かたくりこ あぶら にゅうさんきんいりょう	えだまめ しょうが にんじん とうがん	しょうゆ さけ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おこめでさつ まいもとくり のタルト	ほうアイス

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。 おやつは、園独自のにおやつになる場合があります。

平日	エネルギー 564 kcal	タンパク質 21.1 g	脂質 17.0 g	カルシウム 277 mg	鉄 3.3 mg
----	----------------	--------------	-----------	--------------	----------

ひ よ う 日	曜	こんだてめい 献立名	ざいりょう				ごぜんおやつ 3歳未満児	ごこおやつ 全園児	ちょうじかん 長時間保育児
			ちやくとなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	その他			
21	木	あきのちらしずし	とりひきにく さけ	こめ さとう いりごま	にんじん なましいだけ しめじ きゅうり	す しょうゆ	ぎゅうにゅう	おちゃ おはぎ	しょうゆせん べい
		みそしる	あげ けずりぶし みそ	さといも	だいこん				
		やさいゼリー			やさいゼリー				
22	金	さつまいもごはん		こめ さつまいも			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みかんゼリー	ヤクルト
		とりいり	とりにく なまあげ	さとう あぶら	れんこん にんじん えだまめ ゆでだけのこ ほししいだけ ごぼう こんにゃく	しょうゆ			
		かぼちゃみそしる	みそ けずりぶし わかめ		かぼちゃ たまねぎ				
25	月	ひやしめんのにくみそがけ	ささみ みそ ぶたひきにく けずりぶし	あぶら さとう ひやぶき みりん	きゅうり もやし しょうが トマト	しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 幼・2オミダラ したんこ 0・1オオかし	ヤクルト
		やさいジュース			やさいジュース				
		えだまめ			えだまめ				
26	火	にくじゃが	ぎゅうにく	あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ いとこんにゃく いんげん	しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ふわっと	サラダせんべ い
		きりぼしだいこんのサラダ	シーチキン	あぶら さとう ごま	にんじん きゅうり きりぼしだ いこん	す			
		にゅうさんきんいんりょう ごはん ふりかけ		こめ にゅうさんきんいんりょう		ふりかけ			
27	水	とうふのやさいあんかけ	とうふ とりひきにく	かたくりこ みりん あぶら	にんじん たまねぎ しょうが ピーマン えのきだけ	しょうゆ しろだし	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅう ドーナツ	ほうアイス
		ししゃも オレンジ	ししゃも		オレンジ				
		しそごはん		こめ		しそこ			
28	木	パン ボイルキャベツ さががたハンバーグ	ハンバーグ	パン	キャベツ	ソース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 幼ケーキ 未ロールケー キ	おやつ
		ミモザサラダ	たまご	マヨドレ	ブロッコリー にんじん	ケチャップ			
		コーンスープ	ぎゅうにゅう	あぶら	パセリ コーンかん たまねぎ コンパースト ゼリー	コンソメ			
		じゅうごやゼリー							
29	金	かんとくに	とりにく がんも あつあげ うすらたまご けずりぶし こんにゃく	さとう	だいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう プリン	ヤクルト
		レバーやき パナナ	とりレバー	さとう	パナナ	しょうゆ			
		ごはん ふりかけ		こめ		ふりかけ			
30	土	やきうどん	ぶたにく	うどん あぶら	きゃべつ にんじん ピーマン たまねぎ	しょうゆ	キャラメルコーン		
		パナナ			パナナ				

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。

おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

給食だより

適切な塩分でおいしく食べましょう

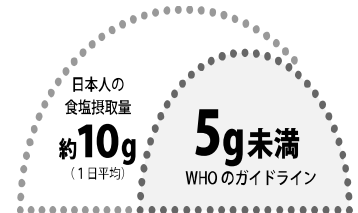
調理に欠かせない「塩」は、古くからの保存料でもあり、体にとっても不可欠です。しかし、過剰に摂取すると、高血圧などの生活習慣病の原因に。“薄味でおいしく食べる”ことは、子どもたちが生涯にわたり健康に過ごすために、とても大切です。

◆食塩の摂取目標量は？

人間にとって必要最低限の食塩はわずか「0.2g～0.5g」と推定されていますが、世界保健機構（WHO）は、「料理の味わい」と「健康」を考慮して、食塩の目標量は「5g未満」とすることを推奨しています。
日本人の食事摂取基準の目標値は、8.0g未満（成人）。この値は世界保健機構が示している目標値より高い値となっているのです。現在、日本では現実可能な量を目標量として「段階的な減塩」を目指しています。

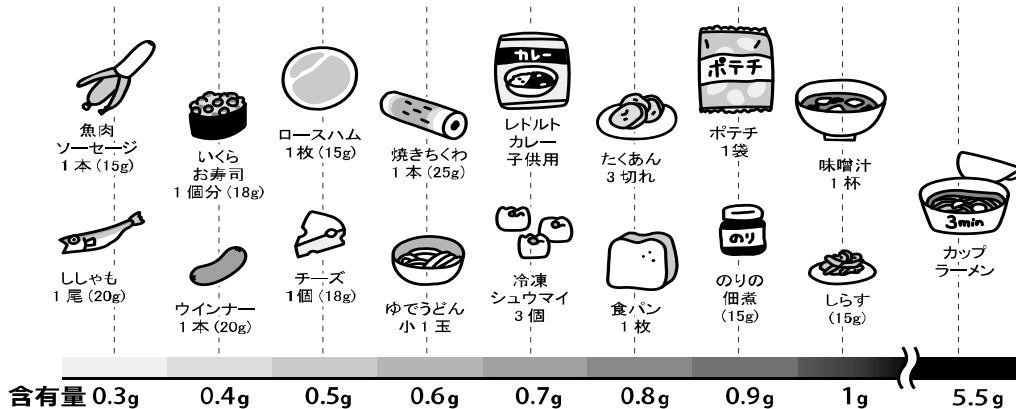
日本人の食事摂取基準

- ・成人8g未満
- ・3～5歳児 4g未満
- ・1～2歳児 3g未満



◆減塩のポイントは3つ

① 加工食品にはたくさんの食塩が含まれるので、とり過ぎに気をつけましょう。



② 味付けを工夫しましょう。

- ダシを活用して薄い味付けを心がけましょう。
- 塩味を1～2品に絞り、味付けにメリハリをつけましょう。
- 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふりましょう。
- レモンなどの酸味を利用しましょう。

③ 料理で減塩しましょう。

- フライなどの香ばしさで減塩しましょう。
- 汁物は具を増やすことで、使用する食塩を減らすことができます。

		5・6か月		7・8か月		9～11か月	
日	曜	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料
1	金	野菜かゆ 豆腐スープ裏ごし キャベツの裏ごし	米 玉ねぎ 人参 豆腐 キャベツ はくさい	トマトかゆ 豆腐スープつぶし キャベツつぶし	+卵黄 +ケチャップ	トマトかゆ 豆腐スープつぶし キャベツきざみ	+とり肉きざみ
2	土	10倍かゆ 豆腐みそ汁裏ごし フルーツ裏ごし	米 人参 みそ とうふ さといも 大根 だし汁 フルーツ	しらすかゆ 豆腐みそ汁つぶし フルーツつぶし	+しらす	しらすかゆ 豆腐みそ汁つぶし フルーツきざみ	+ミンチ
4	月	トマトリゾット 野菜スープ裏ごし	米 トマト 玉ねぎ 人参 なす キャベツ じゃが芋 ピーマン スープ	トマトリゾット 野菜スープつぶし	同	トマトリゾット 甘酢やさいきざみ	+すりごま +とり肉きざみ
5	火	10倍がゆ のっぺい汁の 裏ごし とうふの裏ごし	米 人参 大根 里芋 だし汁 とうふ	7倍がゆ のっぺい汁つ ぶし ブロッコリーつぶ し とうふつぶし	同	5倍がゆ のっぺい汁つ ぶし ブロッコリーきざみ とうふ味噌がけ	+とり肉きざみ 味噌
6	水	10倍がゆ 野菜スープの裏ごし 豆腐スープ裏ごし	米 とうふ キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参	7倍がゆ 豆腐スープつぶし 野菜煮つぶし	同	5倍がゆ かぼちゃスープ 豆腐団子つぶし 野菜ソテーきざみ	+ミンチ ひじき かぼちゃ
7	木	10倍がゆ 野菜スープ裏ごし 人参の裏ごし	米 じゃがいも 冬瓜 玉ねぎ キャベツ スープ 人参	7倍がゆ 野菜スープつぶし 人参につぶし	同	5倍がゆ 中華スープつぶし トマトきざみ	+ミンチ トマト
8	金	めんとうろとろ煮 ブロッコリー裏ごし	※そうめん 人参 トマト ※ブロッコリー	めんくたくた煮 ブロッコリーつぶし	同	トマトきざみ めんくたくた煮 ブロッコリーきざみ	
9	土	ミルクかゆ みそ汁裏ごし フルーツ裏ごし	米 ミルク 人参 みそ 白菜 さつまいも だし 汁	ミルクかゆ みそ汁つぶし フルーツつぶし	同	豆乳かゆ みそ汁つぶし フルーツきざみ	+豆乳
11	月	まめがゆ とうふみそ汁裏ごし 野菜の裏ごし	米 まめ なす とうふ みそ だ し汁 人参 大根	まめがゆ とうふみそ汁つぶし 野菜煮つぶし	同	まめがゆ とうふみそ汁つぶし 野菜煮きざみ	+ミンチ
12	火	10倍かゆ 煮魚ほぐし さつまいも汁裏ごし ほうれん草の裏ごし	米 ※白身魚 さつまいも 人参 白菜 だし汁 みそ シロ ほうれん草	7倍かゆ 煮魚ほぐし さつまいも汁つぶし ほうれん草つぶし	同	5倍かゆ 煮魚ほぐし さつまいも汁つぶし ほうれ ん草のごま和えきざみ	+とうにゅう
13	水	洋風かゆ カボチャスープ裏ごし	米 玉ねぎ 人参 ピーマ ン キャベツ コーン じゃ が芋	洋風かゆ カボチャスープつぶし	+ツナ缶湯通し	洋風かゆ カボチャスープつぶし	+ミンチ
14	木	10倍がゆ 野菜スープの裏ごし キャベツの裏ごし	米 人参 大根 じゃがいも キャベツ	7倍がゆ 野菜スープのつぶし キャベツのつぶし	同	5倍がゆ 野菜スープのつぶし ツナサラダきざみ	+ツナ缶湯通し とりにく
15	金	10倍かゆ ふの煮物裏ごし れんこんの裏ごし	米 ※ふ 玉ねぎ れんこん	7倍かゆ ふの煮物つ ぶし れん こん煮つぶし	同	5倍かゆ ふの煮物つぶし れんこん煮きざみ	+ささみきざみ
16	土	10倍かゆ みそ汁裏ごし	米 みそ 玉ねぎ じゃがいも だし汁	わかめかゆ みそ汁つぶし	+わかめきざみ	わかめかゆ みそ汁つぶし	+あげ
19	火	豆かゆ クリーム煮裏ごし	米 豆 じゃが芋 玉ネギ 人参 キャベツ ミルク	豆かゆ クリーム煮つぶし	同	豆かゆ クリーム煮つぶし	+ミンチ とりにく
20	水	枝豆かゆ 煮魚ほぐし とうがん煮裏ごし 人参煮裏ごし	米 枝豆 ※白身魚 とうがん 人参	枝豆かゆ 煮魚ほぐし とうがん煮つぶし 人参煮つぶし	同	枝豆かゆ 煮魚ほぐし とうがん煮きざみ 人参煮きざみ	+とりミンチ
21	木	人参がゆ みそ汁の裏ごし	米 人参 大根 里芋 味噌 だし汁	2色がゆ みそ汁のつぶし	同	2色がゆ みそ汁のつぶし	+とりミンチ
22	金	さつまいもかゆ 人参の煮物裏ごし みそ汁裏ごし	米 さつまいも 人参 かぼちゃ みそ だし汁	さつまいもかゆ 野菜煮物つぶし みそ汁つぶし	+れんこん	さつまいもかゆ 野菜煮物つぶし みそ汁つぶし	+とり肉きざみ
25	月	めんとうろとろ煮 えだまめ裏ごし	めん だし汁 もやし みそ えだまめ	めんくたくた煮 えだまめつぶし	同	めんくたくた煮 えだまめきざみ	+ささみきざみ
26	火	10倍かゆ 野菜スープ裏ごし 人参の裏ごし	米 玉ねぎ じゃが芋 いんげん 人参	7倍かゆ 野菜スープ煮つぶし 人参のつぶし	同	5倍かゆ 野菜スープ煮つぶし 人参のきざみ	同
27	水	10倍かゆ 豆腐のつぶし煮 野菜煮の裏ごし	米 豆腐 人参 玉ねぎ	7倍かゆ 豆腐の野菜煮つぶし フルーツつぶし	+フルーツ	5倍かゆ 豆腐の野菜煮つぶし フルーツきざみ	+ミンチ
28	木	パンかゆ コーンスープ裏ごし ブロッコリー・人参の裏ごし	パン ミルク コーン缶 玉ねぎ スープ ブロッコリー 人参	パンかゆ コーンスープつぶし ブロッコリー・人参つぶし	同	パンかゆ コーンスープつぶし ブロッコリー・人参きざみ	パン
29	金	しらすかゆ 野菜煮物裏ごし	米 ※しらす干し 人参 大根 だし汁	7倍かゆ レバー煮つぶし 野菜煮物つぶし フルーツつぶし	+フルーツ レバー	5倍かゆ レバー煮きざみ 野菜煮物つぶし フルーツきざみ	+とり肉きざみ
30	土	めんとうろとろ煮 フルーツ裏ごし	うどん キャベツ 人参 玉ねぎ フルーツ	めんくたくた煮 フルーツつぶし	同	めんくたくた煮 フルーツつぶし	+ミンチ

※ 印は献立以外の材料になります。