

* 乳・ケルン除去



きぼう保育園

今月のレシピ：もみじご飯

- ★材料（1人分）
- ・米…150g・昆布…1g・人参…30g
 - ・塩…少々・醤油…少々
 - ・炒りゴマ…1.5g
- ★作り方
- ①お米は洗って浸水しておく
 - ②昆布を軽く洗い、①の米に入れる
 - ③人参をすりおろして洗い、①の米に入れる
 - ④調味料を入れ、炊飯する
 - ⑤炊きあがったら炒りゴマを混ぜる



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う便利な食材です。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制する効果も期待できます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ごたえ抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



咀嚼力の大切さ

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいあります。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいがち。食事時間は30分程度と、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしいよ」などと声をかけながら、よく噛む習慣をつけましょう。

曜日	日	献立名	果物	おやつ	材料名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
木	1・15	ご飯 魚の揚げ浸し・もやしナムル すまし汁	オレンジ	チーズクリーム クッキー 麦茶	鶏・鶏肉・生クリーム 牛乳	米・片栗粉・砂糖・ごま油 クラッカー	万能ネギ・もやし・人参・えのき きゅうり・コーン缶・白菜・カブ 汁	553	21.2	24.5	2.1
金	2・16	ボンゴレ風ピラフ トマトサラダ 青菜スープ	柿	カステラ 麦茶	あさり・牛乳	米(代替)・オリーブ油・加工 マヨネーズ	キャベツ・しめじ・人参・大根・トマト みずば・青梗菜・もやし・柿	545	19.1	17.9	2.2
土	3・31	麻婆春雨丼 中華サラダ ワカメスープ	オレンジ	菓子 バナナ 麦茶	豚挽肉・牛乳	米・春雨・ごま油・砂糖 片栗粉	長ねぎ・ニラ・きゅうり・大根 人参・ワカメ・茄子・オレンジ バナナ	558	21.0	17.1	2.0
月	5・19	ご飯 豚のころも煮・ゴマ和え きのこスープ	ルビー	洋風ピザ 麦茶	豚肉・ウインナー・チーズ 牛乳	米・ごま油・すりゴマ 砂糖・餃子の皮	玉ねぎ・にんにく・ほうれん草 人参・しめじ・もやし・枝豆 コーン缶・パセリ	554	23.8	17.6	1.6
火	6・20	ご飯・鶏と芋のオープン焼き 花野菜サラダ 豆乳味噌汁	バナナ	やきめし 麦茶	鶏肉・ヨーグルト・鶏肉・生 クリーム・豚肉・牛乳	米(代替)・じゃが芋・砂糖 油・米・蒸中華麺(除去)	蓮根・アスパラ・加工肉・人参 トマト・大根・キャベツ・ネギ バナナ	548	24.6	17.0	2.3
水	7・21	サンラータン風雑炊 オーロラサラダ ヤクルト	オレンジ	果実入り ゼリー 麦茶	木綿豆腐・豚肉・卵 ロール・ハム・ゆめ・牛乳	米(代替)・片栗粉・ごま油 マヨネーズ・寒天・砂糖	人参・椎茸・えのき・キャベツ ネギ・きゅうり・コーン缶 オレンジ・みかん缶・黄桃缶	546	24.3	22.6	1.3
木	8	炊き込みご飯 鮭の塩焼き・即席漬 味噌汁	みかん	おにぎり 麦茶	鮭・ビシタース・牛乳	米(代替)・砂糖・油 グラニュー糖・麩	人参・だけのこ・舞茸・キャベツ きゅうり・塩昆布・青梗菜・玉ねぎ	551	24.8	16.4	2.4
金	9・23	ご飯 つくね焼き・根菜煮 すまし汁	柿	あんころ いも 麦茶	鶏挽肉・きな粉・牛乳	米・片栗粉・さつまいも 砂糖・あずき	玉ねぎ・人参・大根・ごぼう イグサ・しめじ・白菜	549	20.2	17.3	2.2
土	10・24	あんかけ丼 ジャーマンポテト 中華スープ	バナナ	菓子 オレンジ 麦茶	豚肉・バナナ・牛乳	米(代替)・片栗粉・ごま油 じゃが芋	人参・キャベツ・もやし・玉ねぎ ワカメ・ネギ・バナナ・オレンジ	562	20.2	20.6	2.7
月	26	ご飯 鶏のトマト煮・チーズ入りポテサラ レタススープ	オレンジ	スタミナ 炒飯 麦茶	鶏肉・チーズ 豚挽肉・牛乳	米(代替)・油・じゃが芋・米	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 人参・アスパラ・トマト缶・もやし コーン缶・オレンジ・カブ	573	24.8	24.1	2.8
火	13・27	カレー雑炊 リンコンサラダ ヨーグルト	ルビー	バナナ 蒸しパン 麦茶	豚肉・ヨーグルト・バター 卵・牛乳	米(代替)・マヨネーズ・砂糖 小麦粉・バナナ・加工肉	人参・ネギ・椎茸・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・コーン缶 りんご・ルビー・バナナ	578	21.7	22.6	2.2
水	14・28	もみじご飯・ひじき入り卵焼き 青菜の煮浸し 味噌汁	みかん	万代 おさつ 麦茶	卵・鶏挽肉・油揚げ・牛乳	米・炒りゴマ・砂糖・麩	昆布・人参・ほうれん草・椎茸 ひじき・枝豆・カブ・玉ねぎ 枝豆・茄子・ネギ・みかん	567	26.7	20.4	2.4
週生食	29	ご飯・コールスロー マグロカツタルソース ポトフスープ	バナナ	チーズ ケーキ 麦茶	加工肉・卵・ヨーグルト・生 クリーム・バター・牛乳	米(代替)・小麦粉・パン粉 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり 人参	546	26.4	24.4	1.9
週父母 交流食	22	茶飯 鮭の和風あんかけ・ゴマ和え 具だくさん豚汁	みかん	おにぎり 麦茶	豚肉・木綿豆腐・油揚げ ビシタース・牛乳・鮭	米(代替)・油・砂糖・片栗粉 炒りゴマ・しらたき グラニュー糖	人参・だけのこ・舞茸・しょうが キャベツ・きゅうり・しめじ・みかん	549	27.6	17.0	2.5
ハロウィン	30	バターライス グラタン・パンクキンサラダ ブロッコリースープ	柿	ハロウィン カステラ 麦茶	バター・鶏肉・粉チーズ 牛乳・ロール・ハム 生クリーム	米・油・マカロニ(除去) 小麦粉・マヨネーズ 加工肉・砂糖	人参・パセリ・玉ねぎ・南瓜 ほうれん草・グリーンピース・しめじ アスパラ	596	23.9	22.5	2.3

* 献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。



旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。



	園における基準量			今月の栄養所要量	
	乳児	幼児		乳児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	エネルギー	531kcal	557kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	21.9g	23.4g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	19.4g	20.1g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	2.0g	2.2g