

献立表

2021年12月

認定こども園 大垣ひかり保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 15 水	親子丼 味噌汁(だいこん) 白菜とほうれん草のおかか和え	534.0(510.0) 20.8(18.1) 19.0(15.1) 2.3(2.0)	米、砂糖、片栗粉、○瀬戸の汐揚げ えび味	○牛乳、卵(親子丼:半熟ではない)、鶏もも肉、ミックス味噌(大豆)、なると、油揚げ、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、いりこだし、食塩	牛乳、 カニチップ	牛乳、 瀬戸の汐揚げ えび味
2 16 木	スティックパン カレーうどん 大根サラダ パイン缶	567.0(535.0) 20.5(19.4) 25.1(22.5) 3.2(2.7)	スティックパン(小麦、卵、乳)、干しうどん(小麦)、マヨネーズ(卵)、○ハッピーターン	○牛乳、鶏もも肉、無添加ハム、油揚げ	たまねぎ、だいこん、パイン缶、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶	カレー(小麦、乳)、食塩	牛乳、 プチ コンソメ	牛乳、 ハッピーターン
3 17 金	わかめごはん ひじきと大豆の炒め煮 石狩鍋風 やさしいゼリー	598.7(557.5) 27.0(22.3) 18.9(18.6) 1.9(1.6)	米、ざらめ糖(中ざら)、○さつまいも、○黒ごま、○ざらめ糖(中ざら)	○牛乳、さけ、大豆(ゆで)、鶏もも肉、ミックス味噌(大豆)、豆乳	はくさい、にんじん、ねぎ、しめじ、いんげん、ひじき、しょうが、やさしいゼリー、混ぜ込みわかめ	しょうゆ、みりん、いりこだし	牛乳、 ぱりんこ	牛乳、 大学芋
6 20 月	ハヤシライス キャベツのツナレーズンサラダ みかん(小)	581.5(521.2) 19.1(15.7) 17.9(17.5) 1.7(1.4)	米、砂糖、じゃがいも、フレンチドレッシング(卵)、○ホットケーキミックス(小麦)、○誕生会ケーキ(小麦、卵、乳)	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬、○あずき缶	みかん、たまねぎ、キャベツ、まいたけ、にんじん、干しぶどう、○抹茶パウダー	ハヤシルウ(小麦)、食塩	牛乳、 星たべよ おやさい	牛乳、 小倉抹茶蒸しパン(6) 誕生会ケーキ(20)
7 21 火	食パン、クリーム かぶのポトフ 小松菜と大豆のごまドレッシング和え お米のパパロア	362.8(331.0) 12.8(10.2) 9.9(8.5) 1.8(1.4)	食パン(小麦、乳)、お米のパパロア、じゃがいも、ごまドレッシング(卵)、○米、○すりごま、○ごま油、○ホットケーキミックス(小麦)	○牛乳、クリーム(乳不使用)、豚肉、大豆(ゆで)、○しらす干し、○あずき缶	ごまつな、かぶ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶、かぶ・葉、○抹茶パウダー	コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳、 とんがりコーン 焼きとうもろこし	牛乳、 じゃこおにぎり(7) 小倉抹茶蒸しパン(21)
8 22 水	ごはん けんちん汁 鱈の味噌煮 バナナ1/2	586.3(525.9) 22.1(19.0) 18.1(14.5) 1.3(1.1)	米、さといも、ざらめ糖(中ざら)、○しっとりチョコ(小麦、乳)	○牛乳、さば、鶏もも肉、木綿豆腐、赤みそ(大豆)、油揚げ	バナナ、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、しょうが	しょうゆ、本みりん、いりこだし	牛乳、 クッピーラムネ	牛乳、 しっとりチョコ
9 24 金	ロールパン きのこスープスパゲティ かぼちゃサラダ ソフールぶどうヨーグルト	528.9(493.2) 15.1(12.8) 22.2(18.8) 1.6(1.4)	ロールパン(小麦、卵、乳)、スパゲティ(小麦)、マヨネーズ(卵)、○いもけんぴ	○牛乳、無添加ベーコン、無添加ハム、ソフールぶどうヨーグルト(乳)	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、コーン缶、にんにく、焼きのり	しょうゆ、みりん、いりこだし、食塩	牛乳、 バナナ	牛乳、 いもけんぴ
10 金	ゆかりごはん 関東煮 はるさめの酢の物 ひとくちチーズ	457.3(404.2) 14.0(11.8) 9.9(7.9) 1.6(1.4)	米、さといも、マロニー、砂糖、○チョコチップクッキー(小麦、卵、乳)、○ムーンライトクッキー(小麦、卵、乳)	○牛乳、がんもどき、肉団子(小麦、乳)、ひとくちチーズ(乳)	だいこん、板こんにゃく、きゅうり、にんじん、みかん缶、昆布茶缶	しょうゆ、本みりん、いりこだし、ゆかり粉、食塩	牛乳、 なちゅうま棒 のりしお味	牛乳、 チョコチップクッキー(以上児) ムーンライトクッキー(未満児)
13 27 月	ひじき御飯 味噌汁(豆腐・だいこん) ポテトサラダ	553.7(530.8) 19.1(17.5) 23.0(20.0) 2.5(2.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵)、砂糖、○りんごのタルト(小麦・卵・乳不使用)	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、赤みそ(大豆)、ツナ油漬、油揚げ	にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、えのきたけ、干しいたけ、ひじき、昆布茶缶	しょうゆ、みりん、いりこだし、食塩	牛乳、 味しらべ	牛乳、 りんごのタルト
14 火	食パン、ブルーベリー&マーガリン 大豆入豆乳シチュー ほうれん草のしらす和え りんご1/4	417.2(375.7) 21.9(17.8) 13.8(11.2) 2.5(2.0)	食パン(小麦、乳)、マーガリン(乳)、○肉まん(小麦)	○牛乳、豆乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、しらす干し	たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、もやし、コーン缶、ブルーベリージャム、りんご	コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳、 星たべよ おやさい	牛乳、 肉まん
23 木	チキンライス えびフライ・タルタルソース せん野菜 コンソメスープ	640.2(571.6) 22.1(18.5) 20.9(18.0) 2.3(2.0)	米、キャノーラ油、衣(小麦、卵)、タルタルソース(卵)、○クラッカー(小麦)	○牛乳、えび、鶏もも肉、無添加ベーコン、○ホイップクリーム(乳)	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、にんじん、ピーマン、○パイン缶、○みかん缶	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、パセリ粉、食塩	牛乳、 きらきらコーンのおほしさま	牛乳、 デコレーションクラッカー

☆土曜日☆

4	中華丼、ファイバーヨーグルト、ぶどう果汁
11	ロールパン、焼きそば、みかんゼリー、ジョア(プレーン)
18	(未満児のみ) ランチパック、お魚ソーセージ、バナナ、牧場の朝ヨーグルト(いちご)、野菜生活(ベリーサラダ)
25	スティックパン、味噌煮込みうどん、ももゼリー、のむヨーグルト

※ 変更することがあります。
※ 誕生会(20日)は、ショートケーキでお祝います。

12月 給食だより



かぶのポトフ
7日・21日

- 1、豚肉を食べやすい大きさに切る。
- 2、野菜は少し大きめに切る。
- 3、かぶの葉は1.5cmの長さに切り、茹でて、水気を絞る。
- 4、鍋にかぶとかぶの葉以外の野菜と豚肉を入れて、煮込む。
- 5、途中でかぶを加え、柔らかくなったら、かぶの葉とコンソメを加えて煮る。
- 6、最後に塩で味を調える。

材料(4人分)

・豚肉	80g
・かぶ	60g
・じゃがいも	80g
・たまねぎ	40g
・かぶの葉	20g
・にんじん	20g
・しめじ	20g
・コンソメ	6g
・塩	適宜

乳幼児期からの「減塩」の大切さ

食塩の過剰摂取は、高血圧症(その結果としての脳卒中や心筋梗塞)と胃がんという日本人の二大生活習慣病に大きく関与しています。生活習慣病というと、大人の病気と思われがちですが、血圧は、年をとってから急に上がるものではなく、生まれてからどれくらいの量の食塩を食べたかが、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼします。乳幼児期からの「減塩」が健康のカギ!前向きに減塩に取り組みしましょう。

★減塩の難しさ

減塩対策が難しい理由は、食塩がおいしいからです。料理の出来栄はわずかの塩加減で決まると言っても過言ではありません。さらに、塩の過剰摂取は、自分で意識することが難しいことも、減塩が難しい理由のひとつ。まずは「減塩」への意識を高めることが大切です。

★減塩のコツ

- 1、食塩を多く含む食事・食材を避ける
外食メニューや加工食品は、比較的食塩を多く含むものです、食べるの頻度に配慮しましょう。
- 2、旬の食材を選ぶ
「旬の食材は調味料いらす」という言葉があるくらい、季節の食材は、うま味たっぷりでおいしいものです。
- 3、味付けは表面につける
表面に味をつけることで、食べた時にダイレクトに味を感じることができます。
- 4、食卓調味料の使い方の工夫
食卓にしょうゆや塩を置かないのがおすすめ。
- 5、カリウムの多い野菜や海藻を積極的に使う
カリウムには、食塩(ナトリウム)を、体の外へ排出する働きがあります。

★日本人がよく食べる食塩を多く含む食品ランキング

1位	カップめん	5.5g
2位	インスタントラーメン	5.4g
3~5位	漬物(梅干、高菜、きゅうりの漬物)	1.8~1.2g
6位	めんたいこ	1.1g
7位	塩さば	1.1g
8位	漬物(白菜の漬物)	1.0g
9位	まあじの開き干し	1.0g
10位	塩さけ	0.9g
11位	漬物(大根の漬物)	0.9g
12位	パン	0.9g

※1日あたり食塩摂取量・ランキングは小数点第3位を考慮(2017年5月17日 国立健康・栄養研究所より公表)



献立からのメッセージ

みかん

みかんの仲間はおよそ900種類ありますが、日本のみかんは日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、風邪の予防に大きな効果を発揮します。

ほうれんそう

お浸しや炒めもの、ごま和えなど、様々に楽しめる栄養価の高い食材です。鉄分の含有量が多く、肉類・ごま・ピーナツなどが吸収をたすけます。