



# 令和6年度 9月献立表

認定こども園ミライズにじ

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
2	ごはん たまごはるさめのちゅうかいだめ とまと とうふとわかめのすーぷ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう びすこ	米 春雨・砂糖・ごま油	豚肉・卵  豆腐・かにかま・わかめ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・にんにく トマト しめじ・ねぎ	塩・醤油・酒 みりん・鶏がら
3	~まめまめこんだて~ ごはん ぽーくびーんず すぱげていさらだ ごーどきうい	牛乳 いりこ 	★とうにゅうもち	米 じゃが芋・砂糖 スパゲティ・マヨネーズ ★片栗粉★砂糖	ゆで大豆・豚肉 ツナ ★豆乳★きな粉	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく きゅうり・キャベツ ゴールドキウイ	ケチャップ・塩 こしょう・ソース コンソメ
4	むぎごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのもの たまねぎとふのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★ふらいどぼてと	米・押麦 砂糖 麩★じゃが芋★油	鮭 さつま揚げ 油揚げ・味噌	切り干し大根・人参・いんげん 玉ねぎ・ねぎ	塩・醤油・酒 みりん 煮干だし 鰹だし
5	ごはん こうやのたまごとじ きゅうりのすのもの おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★ぎょうざびざ	米 砂糖・片栗粉 すりごま ★餃子の皮	高野豆腐・鶏肉・卵 かまぼこ・しらす干し・わかめ ★チーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり オレンジ★玉ねぎ★ピーマン	醤油・みりん 酒・鰹だし 煮干だし・酢 ★ケチャップ
6	ちゅうかどん やきぎょうざ ばなな	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・油	豚肉 餃子	白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ たけのこ・ねぎ・生姜・にんにく バナナ	醤油・酒 鶏がら・塩 こしょう
7	はやしらいす おれんじ	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ グリーンピース・オレンジ	カレールウ ケチャップ
9	ごはん にくじゃが はるさめのすのもの おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★つなちぢみ	米 じゃが芋・こんにやく 春雨・砂糖★小麦粉 ★片栗粉★ごま油	牛肉 ★ツナ★卵	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・人参・コーン オレンジ★玉ねぎ★ほうれん草	醤油・みりん・酒 煮干だし・鰹だし 酢 ★鶏がら
10	~しゅんのあじこんだて~ さといもごはん あげとうふのそぼろみそかけ きゅうりのゆかりあえ なし	牛乳 バナナ 	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米・里芋 片栗粉・砂糖・油	油揚げ 豆腐・鶏ひき肉・味噌 竹輪	人参・しめじ 茄子・人参・干しいたけ きゅうり 梨	醤油・みりん 酒・昆布だし 塩 しそふりかけ
11	ごはん さばのにつけ きゃべつのごままよあえ とうふのみそしる	牛乳 ミレービスケット	★ぶどうゼリー	米 砂糖 すりごま・マヨネーズ	鯖 かにかまぼこ 豆腐・油揚げ・味噌	生姜 きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・人参・ねぎ	醤油・酒 みりん・鰹だし 煮干だし※アガー ★ぶどうジュース
12	じゃーじゃーめん しゅうまい ばなな	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★むぎぢやむしぼん	中華麺・砂糖 ★ミックス粉★油	豚ひき肉・味噌 しゅうまい ★卵★牛乳	玉ねぎ・人参・たけのこ・ねぎ しいたけ・にんにく・生姜 バナナ	醤油・酒 鶏がら ★麦茶
13	ごはん さわらのかれーぴかた きゅうりととまとのさらだ とうにゅうすーぷ	牛乳 いりこ	ぎゅうにゅう あんぱんまん せんべい	米 小麦粉 砂糖	鰯・卵 ツナ 豆乳・ベーコン	きゅうり・トマト・コーン かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ	塩・こしょう カレー粉 酢・醤油 コンソメ
14	おやこどん ばなな	お菓子	おかし	米・砂糖	鶏肉・卵・かまぼこ	玉ねぎ・人参・いんげん バナナ	醤油・酒・みりん 鰹だし
17	~おつきみこんだて~ おつきみどらいかれー ゆでたまご きゃべつをつなまよさらだ うさぎりんご	牛乳 減塩ぱりんこ	★ふるーちえ (いちごあじ)	米・油  マヨネーズ	牛ひき肉・豚ひき肉 ゆで大豆 卵 ツナ★牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく キャベツ・きゅうり りんご	塩・こしょう ケチャップ・ソース コンソメ・ナツメグ カレー粉・カレールウ ★フルーチェの素
18	ごはん あじのなんばんづけ さつまいものれもんに けんちんじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米 片栗粉・砂糖・油 さつま芋 ごま油	鰯 鶏もも・豆腐・油揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン 生姜 レモン汁 大根・人参・ごぼう・ねぎ	酒・酢・醤油 ケチャップ 塩 鰹だし

★印は手作りおやつです

\* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

\* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。

\* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)

\* ※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。

\* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしておりません。



# 令和6年度 9月献立表

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
19	もく おやこどん ほうれんそうのごまあえ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★きなきーむぼん	米・砂糖・片栗粉 すりごま ★ロールパン	鶏肉・卵・かまぼこ ちりめんじゃこ ★きな粉★豆乳	玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草・もやし オレンジ	醤油・酒・みりん 煮干だし・塩
20	きん ～かるしうむこんだて～ むぎごはん ひじきふりかけ やきししゃも とうふさらだ かぼちゃのみそしる	牛乳 いりこ 	ぎゅうにゅう じゃこせんべい	米・押麦 いりごま・砂糖	ひじき・しらす干し・鰹節 ししゃも(0.1歳鯖) 豆腐・ツナ・鰹節 油揚げ	しそふりかけ キャベツ・きゅうり・人参・ もやし かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	醤油・酢 煮干だし
21	ど かれーらいす おれんじ	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参 オレンジ	カレールー 塩・こしょう
24	か ～かみかみこんだて～ ごはん ちくげんに たまごやき ごーるどきうい	牛乳 減塩ばりんこ 	ぎゅうにゅう ★すなつふ	米 じゃがいも・こんにやく 砂糖 ★麩★バター	鶏肉 卵・ひじき・かにかま ★きな粉	大根・人参・れんこん・ごぼう しいたけ・いんげん・ねぎ ゴールドキウイ	醤油・酒・みりん 煮干だし・鰹だし 塩
25	すい じゃこまぜごはん ちくわのいそべあげ ぶろっこりー さつまじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★まーらーかお	米・押麦・ごま油 小麦粉・油 ★小麦粉★三温糖 さつま芋★油	しらす干し・鰹節 竹輪・青のり粉・卵 豚肉・味噌★卵★牛乳	長ねぎ ブロッコリー 大根・人参・ごぼう・ねぎ	醤油・塩 煮干だし ★醤油
26	もく ろーるばん びーふしちゅー ひじきさらだ ばなな	牛乳 いりこ	★あおなと さけのおにぎり	ロールパン じゃが芋・油 砂糖・ごま油 ★米★ごま	牛肉 ひじき・ゆで大豆・竹輪 チーズ★鮭フレーク	玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース きゅうり バナナ★小松菜	塩・こしょう デミグラスソース ケチャップ コンソメ
27	きん ごはん さわらのこーんまよやき きゅうりのこんぶあえ とんじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう げんえんばりんこ	米 マヨネーズ こんにやく	鯖 塩昆布 豚肉・味噌	玉ねぎ・コーン・パセリ粉 きゅうり 大根・人参・ごぼう・ねぎ	塩・こしょう 煮干だし
28	ど べーこんびらふ やさいすーぷ	お菓子	おかし	米・油 じゃが芋	ベーコン	玉ねぎ・人参 しめじ	塩・こしょう コンソメ・醤油
30	げつ ～たんじょうかい～ じゃんぱらや ろーすとちきん ぶろっこりー こーんすーぷ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	★みにぼふえ	米・油 米粉・バター ★カステラ	ウインナー 鶏肉 牛乳・豆乳 ★ホイップクリーム	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン にんにく ブロッコリー クリームコーン・コーン オレンジ★バナナ★みかん缶	トマトピューレ ウスターソース ケチャップ・鶏がら カレー粉・酒・みりん コンソメ・塩・こしょう ★いちごジャム



## おいしさアップ！『塩』の上手な活用法

ミライズにじでは、素材の味をいかして薄味の調理をこころがけています。世界的にも健康のために減塩が求められていますが、控えすぎると、料理のおいしさが半減してしまったり、子どもたちの食がすすみにくくなってしまうことがあります。調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用法についてお伝えします。

### ★塩の効果

#### 1. 臭みをとる

肉や魚に塩をふってしばらくおくと、浸透圧により水分と一緒に臭みの成分が出ます。この水分を取り除き調理をすることで、おいしく食べられます。

#### 2. 味のしみ込みをよくする

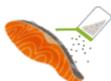
例えばきゅうりなどに塩をふると、水分が出てしなりとし、味付けの調味料がなじみやすくなります。また、塩を下味に使うと、味もつき、食材から余分な水分が出て、味が薄くなってしまふを防ぐことができます。

#### 3. 甘味やうま味を際立たせる

小豆を炊いてつくったあんこやぜんざいにつつまみの塩を加えることでより甘味を感じることができます。また、だし汁に塩を加えるとよりうま味が感じられます。塩には甘味やうま味を引き立たせる効果があります。

#### 4. 変色防止

切ったりんごを放置すると、りんごに含まれているポリフェノールが酸化して茶色く変色します。塩には酸化を防ぐ働きがあるので、りんごを塩水につけておけば変色しにくくなります。また、青菜をゆでる際に、塩を加えることで鮮やかな緑色を保つことができます。



### ★上手な減塩のコツ

#### 1. 加工品を減らす

加工品は、おいしさを追求しているため、脂質、糖分、塩分がたくさん含まれています。子どもたちがよく食べる『加工品』の塩分量を知って、食品選びの参考にしましょう。

加工品	塩分量
カップ麺	5.5g
インスタントラーメン	5.4g
冷凍しゅうまい	1.2g
子ども用レトルトカレー	2.0g
ポテトチップス 1袋	0.6g
焼き竹輪 1本	0.6g
チーズ 1個	0.6g
ウインナー 1本	0.4g
ハム 1枚	0.2g
ロールパン(30g) 1個	0.9g

●食塩の摂取目標量

1-2歳児 30g 未満/日

3-5歳児 35g 未満/日

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年度版」より



#### 2. 新鮮な食材を使う

肉や魚は、鮮度が良い程、臭みを感じにくいものです。また、旬の野菜は味が濃く、甘みもあり、素材そのもののおいしいので、味付けが薄めでもおいしく食べることができます。

#### 3. 食卓調味料の使い過ぎに注意

調味料(塩・しょうゆ等)を食卓に常においている家庭は、塩分をとり過ぎる傾向にあります。また、子どもが好きなケチャップやマヨネーズには、砂糖や油が入っているため、塩分を感じにくく、使いすぎにしがちです。調理時に料理の味を決め、食卓調味料の使用を極力減らすようにしましょう。

#### 4. だしを上手に活用

うま味成分が豊富な昆布やかつお、煮干しのだしを使うことで、調味料を減らし、塩分を控えることができます。だしパックでも十分の効果を発揮します。