



令和4年度 9月の献立



認定こども園 ミライズそら

	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	
1	もく							
2	きん							
3	ど							
5	げつ	ごはん ちくげんに たまごやき ごーんどきうい	牛乳 ミレービスケット	ぎゆうにゆう ★すいーとぼてと	米 油・こんにやく・じゃが芋 砂糖 ★バター★さつま芋	鶏肉 卵・ひじき・桜えび ★牛乳★卵	みりん かつおだし・醤油 煮干しだし・酒・塩	
6	か	ごはん こうやどうふのたまごとじ ごぼうさらだ なし	牛乳 いわしっこ	ぎゆうにゆう びすこ	米 油・砂糖 すりごま・ごま油	高野豆腐・鶏肉・卵・かまぼこ ひじき	人参・玉ねぎ・グリーンピース ごぼう・枝豆 梨	醤油・みりん・酒 煮干しだし かつおだし 酢
7	すい	しちぶづきごはん さけのしおやき ごぼくだいずに たまねぎのみそしる	牛乳 バナナ	★りんごゼリー	七分付き米 こんにやく・砂糖	鮭 大豆・竹輪・昆布 味噌・油揚げ	人参・大根・しいたけ・いんげん 玉ねぎ・茄子・ねぎ	塩・みりん・酒 煮干しだし・醤油 ★アガー ★りんごジュース
8	もく	～おつきみこんだて～ うさぎごはん おつきみはんぱーぐ ぶろっこりー ごもくじる	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゆうにゆう ぼたぼたやき	米 パン粉・砂糖 片栗粉 里芋・油	牛ミンチ・豚ミンチ・豆腐 卵・うずらの卵 油揚げ	人参 玉ねぎ ブロッコリー ごぼう・大根・ねぎ	ナツメグ・塩・こしょう 醤油・酒・みりん かつおだし
9	きん	さつまいもごはん さわらのあまずあんかけ まかにさらだ ばなな	牛乳 チーズ	ぎゆうにゆう あんぼんまんせんべい	米・さつま芋・黒ごま 片栗粉・油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ	鯖 かにかま	にんにく 玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜 きゅうり・キャベツ バナナ	塩・ケチャップ・酢 酒・コンソメ・醤油 こしょう・レモン汁
10	ど	たまごとじどん ばなな	コーンせんべい	ぎゆうにゆう しろいふうせん	米	卵・竹輪	人参・玉ねぎ バナナ	かつおだし・醤油 みりん・酒・塩
12	げつ	おこのみやき びーふんすーぷ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	★さけのおにぎり	お好み焼き粉 ビーフン ★米★いりごま	豚ミンチ・豆腐・ひじき・卵 かつお節・青のり 豚肉★鮭フレーク	キャベツ・ねぎ 人参・玉ねぎ・チンゲン菜 ニラ・しいたけ・オレンジ	かつおだし・鶏がら お好みソース・塩 醤油・みりん・酒
13	か	ちゅうかどん はるまき りんご	牛乳 いわしっこ	ぎゆうにゆう しろいふうせん	米・ごま油・砂糖 片栗粉	豚肉 春巻き	生姜・白菜・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・しいたけ りんご	こしょう・鶏がら 醤油・酒・みりん
14	すい	むぎごはん さばのしおやき さんしよくあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 バナナ	★ふるーちえ	米・押し麦 すりごま・砂糖	鯖 味噌・油揚げ★牛乳	小松菜・きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・しいたけ・ねぎ	塩 醤油 煮干しだし ★フルーチェ素
15	もく	～かみかみこんだて～ 鶏ごぼうごはん もずくいりかきあげ とまと とうふのすましじる	牛乳 チーズ	ぎゆうにゆう ★いりこまめ	米・こんにやく・油 じゃが芋・片栗粉・米粉 ★砂糖★いりごま	鶏肉 もずく・竹輪 豆腐・わかめ・かまぼこ ★煮干し★大豆	ごぼう・人参・干し椎茸・いんげん 玉ねぎ トマト 人参・ねぎ	かつおだし 昆布だし・醤油 みりん・酒・塩
16	きん	ごはん さわらのみそちーずやき ほうれんそうとベーコンのさらだ みねすとりーね	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゆうにゆう ほしたべよ (やさいあじ)	米 砂糖 バター じゃが芋・油	鯖・味噌・チーズ ベーコン 豚肉・大豆	生姜 ほうれん草・人参・コーン・しめじ にんにく・玉ねぎ・トマト缶	みりん・酒・塩 醤油・ケチャップ コンソメ・こしょう
17	ど	かれーらいす ばなな	コーンせんべい	ぎゆうにゆう みれーびすけつと	米・じゃが芋・油	ツナ	人参・玉ねぎ バナナ	コンソメ カレールウ
20	か	ごはん ぶたにくのやながわふうに さつまいもてんぷら おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゆうにゆう てつぶんうえはーす	米 油・片栗粉・砂糖 さつま芋・小麦粉	豚肉・卵	ごぼう・玉ねぎ・人参・しめじ ねぎ・オレンジ	醤油・みりん・酒 塩・かつおだし

★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)

* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしていません。

* 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。



令和4年度 9月の献立

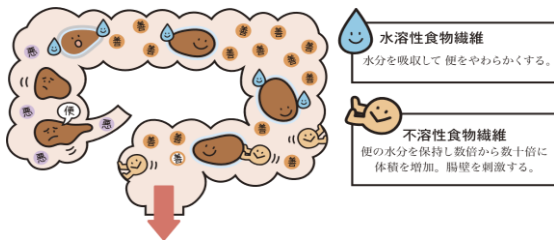
	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
21	すい しちぶつきごはん さばのにつけ はるさめのすのもの わふうすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★すなっふ	七分つき米 砂糖 春雨・すりごま ★麩★バター	鯖 ハム 鶏肉★きな粉	生姜 きゅうり・人参・コーン キャベツ・しめじ・玉ねぎ	醤油・酒・みりん 酢・塩 かつおだし
22	もく むぎごはん ちぐさやき ささみとやさいのうめまよあえ なめこのみそしる	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★うどんかりんとう	米・押し麦 砂糖・片栗粉 マヨネーズ ★うどん★油	卵・鶏ミンチ ささ身 豆腐・味噌・わかめ	玉ねぎ・人参・しいたけ・ほうれん草 もやし・きゅうり・梅干し なめこ	かつおだし 醤油・みりん・塩 昆布だし 煮干しだし
24	ど びらふ やさいすーぷ	コーンせんべい	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	米	ツナ	玉ねぎ・ミックスベジタブル じゃが芋・人参	カレー粉・醤油・こしょう コンソメ・みりん・鶏がら
26	げつ ～まめまめこんだて～ ごはん おからだんご ひじきさらだ わかめすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう こーんせんべい	米 じゃが芋・米粉・砂糖 油・ごま油	おから ひじき・玉輪・チーズ・大豆 わかめ・豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン きゅうり キャベツ・えのき	ケチャップ 鶏がら・酢・みりん 醤油・塩・酒
27	か ～たんじょうかい～ つなかれーぴらふ てりやきちきん ぶろっこりー とうにゅうすーぷ りんご	牛乳 チーズ	★ぎゅうにゅうもち	米・バター 砂糖 じゃが芋 ★片栗粉	ツナ 鶏肉 豆乳・ベーコン ★牛乳★きな粉	玉ねぎ・ミックスベジタブル 生姜 ブロッコリー しめじ・人参 りんご	コンソメ・カレー粉 醤油・みりん・酒 塩・こしょう
28	すい お弁当日	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★かぼちゃの ふわふわすーこーん	★ホットケーキ粉 ★バター	★牛乳	★かぼちゃ	
29	もく つなさらださんどばん むしさつまいも えびとたまごのちゅうかすーぷ ばなな	牛乳 いわしっこ	★ごへいもち	コッペパン マヨネーズ・さつま芋 片栗粉 ★米★もち米	ツナ えび・卵・豆腐 ★味噌	人参・キャベツ・きゅうり もやし・玉ねぎ・ニラ バナナ	こしょう 醤油・鶏がら・酒 みりん・塩
30	きん あきやさいかれー ふる一つよーべると	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう かるしゅうえはーす	米・油 さつま芋・じゃが芋	牛肉 無糖ヨーグルト	にんにく・玉ねぎ・しめじ・人参 舞茸・グリーンピース バナナ・バイン缶・みかん缶	カレー粉・コンソメ カレールウ

おなかの調子を整えて元気に過ごそう

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝えします。

★食物繊維の働き

食物繊維は、ヒトの消化酵素では分解されない成分です。大きくわけて「不溶性」と「水溶性」があり、それぞれに役割があります。水に溶けにくい不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やします。便が増えることで腸が刺激されて排便がスムーズになります。そして、水溶性食物繊維には、便をやわらかくする働きがあります。それ以外にも、水溶性食物繊維は、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化など様々な生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



★食物繊維を多く含む食品とは

不溶性食物繊維を多く含む食品	水溶性食物繊維を多く含む食品	水溶性・不溶性食物繊維の両方を多く含む食品
<ul style="list-style-type: none"> 便のかさを増す 腸の運動を促す 	<ul style="list-style-type: none"> 便をやわらかくする 便の滑りをよくする 	
<p>キャベツ レタス ほうれん草</p>	<p>わかめ ひじき さといも オクラ</p>	<p>ごぼう じゃがいも にんじん キウイ アボカド なめこ ブルーン 納豆</p>

★便秘になりやすい食生活チェック

- ☑ 和食をあまり食べない。海藻などを食べる機会が少ない。
- ☑ 単品メニューが多い。摂取する食材が偏る。
- ☑ 野菜が苦手であり食べることができない。
- ☑ 水分をあまりとらない。
- ☑ お菓子やジュースなどカロリーが高いわりに便にならないものを多く食べている。



★毎日の食事で食物繊維アップ

サラダや和え物にプラス
野菜サラダにわかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。

いつもの食事にひと工夫!

もう一品に悩んだら
1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからは小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります。

ごはんプラス
ごはんには玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。毎日のごはんにはプラスすると効果抜群です。



汁物にプラス
具だくさんすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。

ごはんで食物繊維補給

いつも食べているお米を精白米から7分つき米、胚芽米に替えることで栄養量がアップします。子どもたちの成長に必要な栄養素を無理なくとることができます。

	鉄	カルシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	食物繊維
精白米	0.8mg	5mg	0.08mg	0.02mg	0.5g
7分つき米	1.3mg	6mg	0.24mg	0.03mg	0.9g
胚芽米	0.9mg	7mg	0.23mg	0.03mg	1.3g

日本食品標準成分表2015年度版 100gあたり



お茶碗1杯で比較



押し麦	発芽玄米	五穀
米2・1/2合に押し麦1/2合	米2合に発芽玄米1合	米2・1/2合に五穀1/2合
白ごはん(1杯)より +0.6gアップ	白ごはん(1杯)より +0.4gアップ	白ごはん(1杯)より +0.3gアップ
おろしにんじん	トマト	ゆで葉野菜
米3合ににんじん1本	米3合にトマト1個	米3合に葉野菜1把
白ごはん(1杯)より +0.5gアップ	白ごはん(1杯)より +0.2gアップ	白ごはん(1杯)より +0.6gアップ

日本食品標準成分表2015年度版より算出

～最近話題の腸内細菌にも影響する食物繊維～

最近、よく耳にする腸活。腸活とは、腸内環境を正常に保ち、体の中から健康を維持しようというものです。大腸にあるたくさんの腸内細菌は、ヒトの体に良い働きをする「善玉菌」と悪い働きをする「悪玉菌」、そしてどちらともいえない「日和見菌」に大別されています。善玉菌としては、ビフィズス菌や乳酸菌が知られていますが、実は、この「善玉菌」の大事なエサになっているのが食物繊維。食物繊維の摂取量アップは、腸内の善玉菌を増やし、健康な腸内環境づくりにつながります。