



11がつのこんだて



「栄養いっぱいのお魚をたべよう！」

日本では「生の魚は買い置きができない」「調理が難しい」「値段が高騰している」と様々な理由が重なり、じわじわと魚離れが進行しています。ひとり当たりの魚介類の年間消費量は2020年に23.4kgとなり、ピーク時の2001年の約半分まで落ち込みました。しかし、魚介類には健康維持に役立つ成分が豊富に含まれています。鯖やアサリなど生のものより缶詰の方の栄養価が高い場合もありますので手軽に取り入れて、魚を食べる機会を増やしましょう。

【魚に含まれる栄養】

- たんぱく質 … 魚のたんぱく質には体の中の不要な塩分を排泄するはたらきがあり、高血圧などの生活習慣病を予防します。
- DHA(ドコサヘキサエン酸) … 脳のはたらきを活発にしたり、記憶力や学習能力を高めたりします。背の青い魚に多く含まれます。
- EPA(エイコサペンタエン酸) … 血管の掃除をするはたらきにより、動脈硬化や心筋梗塞、脳血栓などの生活習慣病を予防します。
- タウリン … 疲れをとるはたらきや、目がよく見えるようなはたらき、赤ちゃんの脳を育てるなどのはたらきがあります。
- カルシウム … 歯や骨を丈夫にします。魚には、他の食品に比べ多量のカルシウムが含まれています。いりこなどの小魚をまるごと食べましょう。



引用：農林水産省 水産白書

今月の旬の食材…白菜、ほうれん草、春菊、れんこん、さつまいも、里芋、山芋、椎茸、しめじ、舞茸、なめこ、りんご、みかん、レモン、柿、洋梨、ハマチ、カマス

日	曜	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
1	水	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ほうれん草の磯和え すまし汁(わかめ・玉葱) 果物	紫いもチップ スコーン(いちごジャム添え) 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス	カジキ、チーズ 豆乳、牛乳	ほうれん草、人参、もやし 海苔、わかめ、玉葱、果物	きのこ類
2	木	《大洋社創立記念メニュー》 赤飯 鶏肉の照焼き もやしの彩り和え さつまいも汁(豚肉・さつまいも・さつまいも揚げ・人参・しめじ) 果物	えびせんべい 紅白まんじゅう 牛乳	精白米、もち米 ごま、さつまいも あんこ、ジャム、米粉	小豆、鶏肉、豚肉 さつまいも揚げ、牛乳	もやし、にら 人参、しめじ、生姜、果物	海藻類
4	土	ミートソーススパゲティ きゅうりとツナのサラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ) パイン缶	えび小判 豆乳マドレーヌ 牛乳	スパゲティ じゃが芋	豚挽き肉、ツナ 牛乳	玉葱、人参、トマト缶 きゅうり、コーン、パセリ パイン缶	淡色野菜
6	月	マーボー丼 春雨サラダ もやしスープ(もやし・にら) 果物	きなこウエハース 人参ケーキ 牛乳	精白米、春雨 ホットケーキミックス	豚挽き肉、木綿豆腐 ハム、豆乳、牛乳	葱、にら、きゅうり、人参 もやし、にら オレンジジュース、果物	芋類
7	火	ロールパン クリームシチュー 小松菜とベーコンのサラダ 果物	ねじりん棒 塩おにぎり 牛乳	ロールパン じゃが芋、精白米	鶏肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、コーン、海苔、果物	豆類
8	水	ごはん 魚のパン粉焼き 人参サラダ 豚汁(豚肉・大根・人参・葱・ごぼう・こんにゃく) 果物	赤ちゃんせんべい 焼き芋 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、ごま さつまいも	カジキ、豚肉 牛乳	青のり、人参、もやし、大根 葱、ごぼう、こんにゃく、果物	豆類
9	木	ごはん 豚肉の生姜焼き わかめサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき) 果物	畑のスナック にゅうめん 牛乳	精白米、そうめん	豚肉、ハム かまぼこ、牛乳	玉葱、生姜、わかめ、きゅうり ほうれん草、えのき、人参 椎茸、果物	芋類
10	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ・葱) 果物	まあるいクラッカー シュガートースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、マヨドレ ごま、バター、食パン	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、コーン なめこ、葱、果物	魚介類
11	土	焼きうどん 大根サラダ チーズ すまし汁(玉葱・えのき) みかん缶	動物ビスケット バウムクーヘン 牛乳	うどん	豚肉、ハム チーズ、牛乳	キャベツ、人参、もやし、大根 きゅうり、玉葱、えのき みかん缶	芋類
13	月	カレーライス 三色サラダ 大根スープ(大根・ベーコン) 果物	きなこウエハース オレンジゼリー 牛乳	精白米、じゃが芋	豚肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、きゅうり、コーン 大根、オレンジジュース みかん缶、果物	海藻類
14	火	ジャムパン(いちご・りんご) 鶏肉のトマト煮 コールスロー きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ・パセリ) 果物	ねじりん棒 わかめおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ブロッコリー、トマト缶、コーン キャベツ、椎茸、えのき しめじ、パセリ、わかめ、果物	芋類
15	水	《七五三メニュー》 栗ごはん 菊花蒸ししゅうまい 三色なます すまし汁(麩・えのき・三つ葉) 果物	ミレービスケット お絵描きホットケーキ 牛乳	精白米、もち米 しゅうまいの皮 ごま、麩、※はちみつ ホットケーキミックス	豚挽き肉、豆乳 牛乳	栗、玉葱、生姜、コーン 大根、人参、きゅうり えのき、三つ葉、果物	海藻類
16	木	ごはん 豆腐入りハンバーグ 栄養きんぴら 味噌汁(白菜・しめじ) 果物	えびせんべい きなこマカロニ 牛乳	精白米、パン粉 マカロニ	豚挽き肉、木綿豆腐 豚肉、ちくわ きなこ、牛乳	玉葱、人参、ごぼう、白滝 椎茸、いんげん、蓮根、白菜 しめじ、果物	海藻類
17	金	ごはん 魚の竜田揚げ ひじきサラダ 味噌汁(玉葱・さつまいも) 果物	まあるいクラッカー 焼きそば 牛乳	精白米、さつまいも 焼きそば麺	カジキ、豚挽き肉 牛乳	生姜、ひじき、人参 きゅうり、玉葱、キャベツ もやし、果物	緑黄色野菜
22	水	《誕生会メニュー》 ナポリタン チキンソテー(カレー味) ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ 果物	赤ちゃんせんべい さつまいもチーズボール 牛乳	スパゲティ さつまいも、ごま	ウインナー、鶏肉 チーズ、豆乳、牛乳	人参、ピーマン、玉葱 マッシュルーム、しめじ ブロッコリー、えのき パセリ、果物	魚介類

は、1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※は、1・2歳児はメープルシロップを提供します。

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー：510cal・たんぱく質：20.4g・脂質：15.3g・カルシウム：193mg・鉄：1.7mg・食塩：1.7mg

・3歳以上児 エネルギー：570cal・たんぱく質：21.0g・脂質：18.0g・カルシウム：240mg・鉄：2.0mg・食塩：2.0mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびせんべい、ひじきあられ、えび小判 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	きなこウエハース、紫いもチップ まあるいクラッカー、畑のスナック 等

+麦茶(100~150mL)