

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
1	木	ご飯	ご飯・みそ汁(豆腐・玉葱)・鮭の磯辺揚げ スティック野菜(大根・人参)・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・南瓜ジャムサンド
2	金	ご飯	ご飯・みそ汁(もやし・ふのり)・生揚げの卵とじ ほうれん草しらす和え・トマト・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ゆで大豆・せんべい
3	土	かしわうどん	かしわうどん・南瓜の含め煮・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・果物・ビスケット
5	月	ご飯	ご飯・みそ汁(キャベツ・舞茸)・豚肉の生姜焼き ごぼう人参含め煮・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・オレンジケーキ
6	火	ご飯	ご飯・みそ汁(じゃが芋・塩わかめ) ポークビーンズ・大根のナムル・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ツナスパゲティ
7	水	バターロール	バターロール・スープ(チンゲン菜・えのき) 豆腐ナゲット・春雨サラダ・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ポテトケーキ
8	木	ご飯	ご飯・麦茶・ポークカレー・白菜のり和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ゆでとうもろこし せんべい
9	金	ふりかけご飯	ふりかけご飯・みそ汁(キャベツ・ふのり) 大豆かき揚げ・ブロッコリー生姜和え・果物	牛乳70ml 果物	ヨーグルト 鉄強化クラッカー・おやつ昆布
10	土	玄東めん	玄東めん・小松菜お浸し・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ビスケット
12	月	ご飯	ご飯・みそ汁(ほうれん草・油揚げ)・肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・せんべい グレープゼリー
13	火	ご飯	ご飯・みそ汁(大根・しめじ)・炒め納豆 ほうれん草ごま和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・人参ホットケーキ
14	水	ジャムサンド(果ジャム)	ジャムサンド(苺ジャム)・さつま芋ポタージュ カレーのムニエル・ひじきのサラダ・果物	牛乳70ml 果物	鶏雑炊・鉄強化チーズ
15	木	ご飯	ご飯・みそ汁(チンゲン菜・玉葱)・チキンカツ ブロッコリー中華和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・南瓜パン
30	金	炊き込みいなり	炊き込みいなり・すまし汁(麩・ねぎ・小松菜) フライドポテト・ <del>鶏肉のかき揚げ</del> ・セリ	牛乳70ml 果物	牛乳・メロンパン かえり煮干し

9月の栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
目標量	3～5歳児	543	13.7～ 27.4	12.2～ 13.3		247	2.4	194	0.30	0.34	19	2.2
	1～2歳児	460	14.3～ 22.3	10.1～ 15.2		213	2.2	192	0.24	0.29	17	1.4
平均値	3～5歳児	535	22.3	15.1	313	332	2.9	250	0.36	0.49	34	1.5
	1～2歳児	469	19.1	13.2	699	302	2.2	223	0.32	0.44	33	1.3

<参考>その他の栄養量の平均値

※食物繊維

3～5歳児 4.3g  
1～2歳児 3.8g

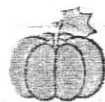
※炭水化物エネルギー比

3～5歳児(主食のごはん110gで換算)  
1～2歳児

63.6%  
55.5%



## 食生活改善普及運動(9月)



9月は、食生活改善普及運動月間です。

平成25年度から開始している「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底により、単なる長寿ではなく健康寿命の延伸を目指していくこととしており、そのためには、生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が重要です。

平成23年度は「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、多様な食品から必要な栄養素をバランスよく摂ることや、野菜の摂取量の増加、食塩摂取量の減少につながる運動を行うこととしています。

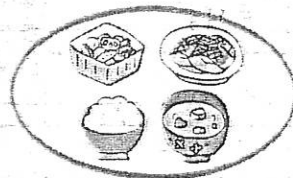
具体的には「食事をおいしく、バランスよく」とるために主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂ることや野菜の1日の目標量(成人)350gを目指して「毎日プラス1皿の野菜」、また食塩摂取量を減らすため「おいしく減塩1日マイナス2g」に取り組んでいきます。

食事のバランスはとれているか、野菜は350g食べることができているか、食塩は摂りすぎていないかなど、9月は食生活を見直す機会としてとらえ、家族みんなで健康寿命を延ばしましょう。

### 食事をおいしく、バランスよく

主食(ごはんやパンなどの炭水化物の食品)+主菜(肉や魚などのタンパク質の食品)+副菜(野菜や海藻などの食品)の組み合わせ。

これに野菜の具だくさんの汁物 を加えるとさらにバランスが良くなります。



#### 毎日プラス1皿の野菜

1皿の野菜の量は、約70gで



トマトなら1/2個



ホウレン草なら2株



ブロッコリーなら3~4房

#### おいしく減塩1日マイナス2g

見えない塩分に注意しましょう。

- ・食パン1枚(約60g)・・・食塩量約0.8g
- ・ウインナーソーセージ3本(約45g)・・・食塩量約0.9g
- ・握りずし1膳人前(つけ醤油除く)・・・食塩量約3.7g



調理の工夫だけで薄味でもおいしくなります。

- ・だしをきかせる。
- ・酸味を加え味に変化をつける。
- ・のりやかつおぶしなどを加え風味よくする。

## お米

北海道は、お米の収穫量全国1、2位を争う日本有数の米どころです。品種改良などの努力が実を結び、味もよく、涼しい気候のため農薬等の使用も抑えられた北海道米のイメージは大きくアップしています。9月は新米の時期、北海道産のお米をおいしくたべましょう。

### 焼きおにぎり

保育園のレシピから

<材料 小さいおにぎり5個分>

精白米 150g(1合)

味噌 7g(小さじ1杯強)

みりん 3g(小さじ1/2杯)

味噌 3g(小さじ1/2杯)

水 3g(小さじ1/2杯強)

<作り方>

- ①米は味噌を加えて炊く。
- ②みりん・味噌・水を火にかけ、練り味噌を作る。
- ③おにぎりの両面を、ホットプレートまたはオーブンで焼き、練り味噌を塗る。

※オーブンをを使うと焦げ付きを防ぐことができます。

