



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 () は1・2歳
1月	ごはん 五目炒め わかめスープ	精白米(60g)／豚もも肉(15),むきえび(20),玉ねぎ(20),キャベツ(25),人参(5), ピーマン(3),なたねサラダ油(2),食塩(0.3),こしょう,濃口醤油(1.5),とりがら スープ(2),でんぷん(1.5)／木綿豆腐(20),干しわかめカット(0.3),玉ねぎ(20),人 参(5),えのきたけ(5),青ねぎ(3),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口醤油 (1)／食パン(0.5枚),りんご(30),上白糖(7),無塩バター(5)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 りんごのトースト	607(523) 22.9(20.3) 16.7(15.6) 1.4(1.1)
2火	ごはん 筑前煮 麩のみそ汁 ツナのふりかけ	精白米(50g)／鶏もも皮なし(25),ごぼう(10),人参(15),板こんにゃく(10),さとい も(冷凍)(20),干しいたけ(0.5),さやいんげん(冷凍)(5),なたねサラダ 油(0.5),上白糖(2),濃口醤油(3),削り節(0.5)／おつゆ麩(1),うすあげ(3),玉ねぎ (15),人参(6),しめじ(6),干しわかめカット(0.2),小松菜(6),削り節(2),みそ(8) ／ツナレトルト(10),土生姜(0.2),ごま(0.5),上白糖(0.5),本みりん(1),濃口醤油 (0.3),料理酒(0.5)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 エースコイン 満月ボン,ベビーパン	500(447) 20.8(18.3) 11.4(11.4) 2.0(1.6)
3水	ごはん ほっけの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 糸かまぼこのすまし汁	精白米(50g)／ほっけ(50),食塩(0.2)／とうがん(40),豚ミンチ肉(10),人参(5), むき枝豆冷凍(3),でんぷん(0.5),本みりん(1.5),淡口醤油(1.5),削り節(0.5),土生 姜(0.1)／糸かまぼこ(10),玉ねぎ(15),人参(10),チンゲンサイ(10),しめじ(5), だし昆布(0.5),削り節(2),淡口醤油(2),食塩(0.2)／小麦粉(25),ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾞﾀﾞｰ (0.5),上白糖(7),スキムミルク(3),南瓜ペースト(10),南瓜角切(10),なたねサ ラダ油(3)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 南瓜蒸しパン	545(503) 24.6(23.2) 13.7(13.4) 0.7(0.6)
4木	ごはん お好みあげ 豆腐のすまし汁	精白米(50g)／さくらえび(茹)(20),キャベツ(30),青ねぎ(5),卵(5),ごま(1),小麦 粉(10),でんぷん(6),食塩(0.1),なたね油(5),トンカツソース(4)／木綿豆腐(20), 人参(10),玉ねぎ(10),チンゲンサイ(5),干しわかめカット(0.2),淡口醤油(2),食 塩(0.2),だし昆布(0.5),削り節(2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 ミニ動物ビスケット 元気カリボテミニ	553(524) 17.6(16.6) 17.2(17.5) 1.0(0.8)
5金	ごはん 鯖の照焼き 小松菜の煮浸し 豆腐のみそ汁	精白米(50g)／鯖(40),濃口醤油(0.5),料理酒(0.5),なたねサラダ油(0.5),上白糖 (1),濃口醤油(2),本みりん(1),でんぷん(1)／うすあげ(3),小松菜(15),キャベツ (20),人参(5),淡口醤油(1.5),削り節(0.3)／木綿豆腐(20),じゃがいも(20),玉ね ぎ(10),人参(5),青ねぎ(3),削り節(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 アソッドミルクプラス ミニ野菜スティック 元気薄焼きせんべい,型抜きチーズ	528(540) 22.9(24.0) 13.8(16.7) 1.9(1.7)
6土	味噌ラーメン ツナじゃが	干し中華めん(50g),豚もも肉(30),玉ねぎ(20),キャベツ(10),人参(6),青ねぎ(5), とりがらスープ(2.5),みそ(7),濃口醤油(0.7),食塩(0.2),こしょう,だし昆布(0.5), 削り節(2)／ツナ缶(10),じゃがいも(35),人参(10),上白糖(1.5),濃口醤油(2.5), なたねサラダ油(0.5)	◎牛乳 ◎むらさきいもせんべい 牛乳 まあるいクラッカーミニ きなこ餅	533(482) 39.4(36.3) 17.1(16.5) 2.6(2.2)
8月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 じゃこの佃煮	精白米(50g)／豚もも肉(35),キャベツ(25),じゃがいも(20),玉ねぎ(15),人参 (10),上白糖(3),濃口醤油(3),なたねサラダ油(1)／木綿豆腐(20),玉ねぎ(15),人 参(6),青ねぎ(5),えのきたけ(5),干しわかめカット(0.2),削り節(2.5),みそ(8)／ち りめんじゃこ(6),上白糖(0.5),濃口醤油(1),本みりん(1),ごま(0.5)／おつゆ麩(5), 無塩バター(6),グラニュー糖(4),黒すりごま(1)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 麩のラスク 冷凍みかん	556(497) 23.9(21.1) 18.3(16.6) 2.1(1.6)
9火	ごはん ホキのパン粉焼き 南瓜の甘煮 ミネストローネスープ	精白米(50g)／ホキ(40),食塩(0.2),こしょう,白ワイン(料理用)(1),パン粉(2), なたねサラダ油(0.5),無塩バター(4)／南瓜(30),人参(5),上白糖(1),食塩(0.1)／ シュルターベーコン(10),玉ねぎ(20),キャベツ(20),じゃがいも(15),人参(6),に んにく(0.2),トマトホール缶(30),とりがらスープ(4),赤ワイン(料理用)(0.5),食 塩(0.2),オリーブ油(0.3),上白糖(2),淡口醤油(0.5)／ホットケーキミックス (25),スキムミルク(3),無塩バター(4),黒砂糖(5),ヨーグルトプレーン(8)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 黒糖ホットケーキ	586(518) 23.3(21.6) 16.9(15.9) 1.3(1.1)
10水	ごはん 卵焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	精白米(50g)／卵(40),玉ねぎ(10),スキムミルク(2),淡口醤油(0.2),食塩(0.1),な たねサラダ油(1)／切り干し大根(4),人参(5),うすあげ(3),干しいたけ(0.2),な たねサラダ油(0.5),上白糖(1.5),濃口醤油(2),削り節(0.3)／豚もも肉(10),うす あげ(3),さつまいも(15),玉ねぎ(15),人参(5),しめじ(6),ごぼう(3),青ねぎ(3),削 り節(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 ミルクスティック 全粒粉クラッカー,梨	566(508) 21.0(18.6) 20.2(18.1) 1.6(1.3)
11木	ごはん 鮭の南蛮漬 豆腐のすまし汁	精白米(50g)／秋鮭(40),土生姜(0.2),濃口醤油(1),でんぷん(10),なたね油(4),玉 ねぎ(12),人参(5),きゅうり(5),上白糖(1),米酢(1.5),濃口醤油(2.5)／木綿豆腐 (20),人参(10),玉ねぎ(10),チンゲンサイ(5),干しわかめカット(0.2),淡口醤油 (2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),削り節(2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 元気恐竜ものがたり 1才からのサッポロポテト	507(490) 20.3(20.4) 14.9(15.8) 1.0(0.8)
12金	ドッグパン ミートポテト 青大豆のクリームスープ	ドッグパン(1個)／豚ミンチ肉(20),じゃがいも(30),玉ねぎ(30),人参(10),無塩 バター(1),上白糖(0.5),トマトケチャップ(6),ウスターソース(1),食塩(0.1),こ しょう／シュルターベーコン(8),青大豆ペースト(20),じゃがいも(25),玉ねぎ (20),人参(5),無塩バター(2),牛乳(30),生クリーム(2),とりがらスープ(3),食塩 (0.2),こしょう／パイン缶(10),みかん缶(30),桃缶角切り(20)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 ソフトクリームヨーグルトパニラ フルーツミックス 元気塩ボンせん	527(487) 18.8(17.6) 14.8(15.6) 1.3(1.1)
13土	ぎつねうどん 白菜の煮浸し	干しうどん(55g),うすあげ(20),上白糖(2),濃口醤油(1),玉ねぎ(15),人参(6),干 しいたけ(0.5),青ねぎ(3),だし昆布(0.5),削り節(2.5),淡口醤油(4),濃口醤油 (2),本みりん(2)／ツナ缶(10),白菜(35),キャベツ(15),人参(5),上白糖(0.5),淡口 醤油(1.5),削り節(0.5)	◎牛乳 ◎むらさきいもせんべい 牛乳 たべっこベイビーおやさい ソフトせんべい塩味	522(473) 19.9(17.8) 17.5(16.3) 0.9(0.8)
16火	ごはん チャプチェ わかめスープ	精白米(50g)／豚もも肉(30),土生姜(0.5),料理酒(1),玉ねぎ(25),人参(15),ピー マン(5),にら(3),春雨(6),ごま(1),なたねサラダ油(1),上白糖(1.5),濃口醤油(3),食 塩(0.1),ごま油(0.5)／木綿豆腐(20),干しわかめカット(0.3),玉ねぎ(20),人参 (5),チンゲンサイ(5),えのきたけ(5),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口 醤油(1)／小麦粉(25),ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾞﾀﾞｰ(0.5),上白糖(7),スキムミルク(3),みかん ジュース(10),なたねサラダ油(3),みかん缶(10)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 みかん蒸しパン	577(504) 21.5(18.8) 15.6(14.8) 0.9(0.7)
17水	わかめごはん ほっけの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 南瓜のみそ汁	精白米(50g),炊き込みわかめ(1.2)／ほっけ(50),食塩(0.2)／とうがん(40),豚ミ ンチ肉(10),人参(5),むき枝豆冷凍(3),でんぷん(0.5),本みりん(1.5),淡口醤油 (1.5),削り節(0.5),土生姜(0.1)／うすあげ(3),南瓜(20),玉ねぎ(15),小松菜(7), 人参(5),削り節(2),みそ(8)／スパゲティ(15),焼豚(7),キャベツ(20),玉ねぎ(10), 人参(3),なたねサラダ油(2),食塩(0.1),こしょう,トンカツソース(4),ウスター ソース(1)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 焼きスパゲティ	504(469) 25.2(23.7) 14.7(14.2) 2.4(2.0)
18木	ごはん ポークカレー ピーマンソテー	精白米(60g)／豚もも肉(20),玉ねぎ(40),人参(15),じゃがいも(40),にんにく (0.3),土生姜(0.5),なたねサラダ油(2),カレールゥ(3),コクと旨みのまろやかカ レー(7),トマトケチャップ(3),ウスターソース(1),食塩(0.1),こしょう／焼豚(6), ピーマン(7),キャベツ(30),玉ねぎ(10),人参(6),ピーマン(3),なたねサラダ油 (0.5),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 ミニ動物ビスケット 星っこ	597(529) 18.5(16.8) 15.7(16.1) 1.4(1.1)

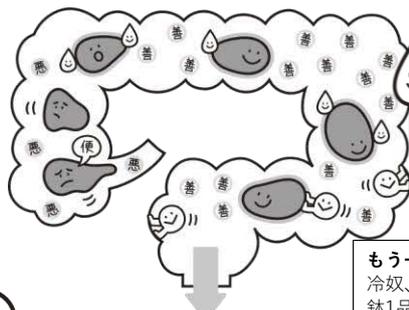


日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 () は1・2歳
19 金	ごはん 鯖の照焼き 小松菜と糸かまの煮浸し 豆腐のみそ汁	精白米(50g)／鯖(40)、濃口醤油(0.5)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、上白糖(1)、濃口醤油(2)、本みりん(1)、でんぶ(1)／糸かまぼこ(10)、小松菜(15)、キャベツ(20)、人参(5)、淡口醤油(1.5)、削り節(0.3)／木綿豆腐(20)、じゃがいも(20)、玉ねぎ(10)、人参(5)、青ねぎ(3)、削り節(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 ジョア、マリー アンパンマンぶくっとコーン しお味 型抜きチーズ	575(587) 26.2(27.1) 13.3(16.4) 1.9(1.6)
20 土	味噌ラーメン ツナじゃが	干し中華めん(50g)、豚もも肉(30)、玉ねぎ(20)、キャベツ(10)、人参(6)、青ねぎ(5)、とりがらスープ(2.5)、みそ(7)、濃口醤油(0.7)、食塩(0.2)、こしょう、だし昆布(0.5)、削り節(2)／ツナ缶(10)、じゃがいも(35)、人参(10)、上白糖(1.5)、濃口醤油(2.5)、なたねサラダ油(0.5)	◎牛乳 ◎むらさきいもせんべい 牛乳 まあるいクラッカーミニ きなこ餅	533(482) 39.4(36.3) 17.1(16.5) 2.6(2.2)
22 月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 じゃこの佃煮	精白米(50g)／豚もも肉(35)、キャベツ(25)、じゃがいも(20)、玉ねぎ(15)、人参(10)、上白糖(3)、濃口醤油(3)、なたねサラダ油(1)／木綿豆腐(20)、玉ねぎ(15)、人参(6)、青ねぎ(5)、えのきたけ(5)、干しわかめカット(0.2)、削り節(2.5)、みそ(8)／ちりめんじゃこ(6)、上白糖(0.5)、濃口醤油(1)、本みりん(1)、こま(0.5)／ホットケーキミックス(25)、豆乳(15)、上白糖(3)、なたね油(4)、粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 豆乳ドーナツ	580(508) 24.1(21.2) 17.9(16.2) 2.3(1.8)
24 水	ごはん 卵焼き 五目豆 豚汁	精白米(50g)／卵(40)、玉ねぎ(10)、スキムミルク(2)、淡口醤油(0.2)、食塩(0.1)、なたねサラダ油(1)／冷凍大豆(15)、れんこん(3)、人参(5)、板こんにやく(3)、干ししいたけ(0.2)、上白糖(1.5)、濃口醤油(2)、削り節(0.3)／豚もも肉(10)、うすあげ(3)、さつまいも(15)、玉ねぎ(15)、人参(5)、しめじ(6)、こぼろ(3)、青ねぎ(3)、削り節(2.5)、みそ(8)／じゃがいも(60)、無塩バター(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 じゃがバター 冷凍みかん	541(496) 22.1(19.6) 16.9(15.6) 1.8(1.4)
25 木	ごはん 焼き鯖のごまだれ 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	精白米(50g)／さば(40)、料理酒(0.2)、上白糖(1)、濃口醤油(2)、本みりん(1)、でんぶ(0.3)、こま(1)／切り干し大根(4)、人参(5)、うすあげ(3)、干ししいたけ(0.2)、なたねサラダ油(0.5)、上白糖(1.5)、濃口醤油(2)、削り節(0.3)／木綿豆腐(20)、白菜(20)、玉ねぎ(10)、人参(5)、青ねぎ(3)、削り節(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 元気恐竜ものがたり 1才からのサッポロポテト	523(510) 21.7(21.4) 18.4(19.6) 1.9(1.5)
26 金	うずまきパン ミートビーンズ クリームスープ	うずまきパン(1個)／冷凍大豆(20)、豚ミンチ肉(20)、玉ねぎ(30)、人参(10)、無塩バター(1)、上白糖(0.5)、トマトケチャップ(6)、ウスターソース(1)、食塩(0.1)、こしょう／ジョルターベーコン(7)、じゃがいも(30)、玉ねぎ(30)、人参(5)、無塩バター(1.5)、とりがらスープ(3)、牛乳(20)、スキムミルク(3)、生クリーム(1.5)、食塩(0.2)、こしょう	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 牛乳 胚芽スティック ねじりん棒、梨	577(497) 23.0(19.9) 23.5(21.3) 1.1(0.9)
27 土	きつねうどん 白菜の煮浸し	干しうどん(55g)、うすあげ(20)、上白糖(2)、濃口醤油(1)、玉ねぎ(15)、人参(6)、干ししいたけ(0.5)、青ねぎ(3)、だし昆布(0.5)、削り節(2.5)、淡口醤油(4)、濃口醤油(2)、本みりん(2)／ツナ缶(10)、白菜(35)、キャベツ(15)、人参(5)、上白糖(0.5)、淡口醤油(1.5)、削り節(0.5)	◎牛乳 ◎むらさきいもせんべい 牛乳 たべっこベイビーおやさい ソフトせんべい塩味	522(473) 19.9(17.8) 17.5(16.3) 0.9(0.8)
29 月	ごはん ポークカレー ビーフンソテー	精白米(60g)／豚もも肉(20)、玉ねぎ(40)、人参(15)、じゃがいも(40)、にんにく(0.3)、土生姜(0.5)、なたねサラダ油(2)、カレールウ(3)、コクと旨みのまろやかカレー(7)、トマトケチャップ(3)、ウスターソース(1)、食塩(0.1)、こしょう／焼豚(6)、ビーフン(7)、キャベツ(30)、玉ねぎ(10)、人参(6)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳、エースコイン 全粒粉クラッカー バナナ	602(498) 18.1(15.9) 15.6(14.4) 1.4(1.1)
30 火	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	精白米(50g)／鶏もも皮つきかつ50g(1個)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、りんご(7)、米酢(1.2)、上白糖(0.2)、濃口醤油(2)、本みりん(0.5)／芽ひじき(2)、うすあげ(3)、人参(5)、こぼろ(3)、なたねサラダ油(0.5)、上白糖(1.5)、濃口醤油(2)、削り節(0.3)／木綿豆腐(20)、玉ねぎ(15)、大根(15)、青ねぎ(3)、人参(5)、削り節(2.5)、みそ(8)／小麦粉(13)、卵(15)、バラベーコン(10)、キャベツ(30)、長芋(6)、青ねぎ(3)、なたねサラダ油(1.5)、トンカツソース(5)、削り節(1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 お好み焼き	574(520) 25.4(23.7) 22.7(21.9) 2.3(1.9)

おなかの調子を整えて元気に過ごしましょう

近年、こどもの便秘はめずらしいことではなく、便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあり、周囲の大人も心配になります。
「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。

- 食物繊維には「不溶性」と「水溶性」があり、それぞれに役割があります。



水溶性食物繊維
水分を吸収して便をやわらかくする。
⇒わかめやひじきオクラなど

不溶性食物繊維
便の水分を保持し数倍から数十倍に体積を増加。腸壁を刺激する。

⇒キャベツ、大豆、エリンギなど

もう一品に悩んだら
冷奴、納豆、おからなどは小鉢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、雑穀を混ぜます。

いつもの食事にひと工夫で
食物繊維の摂取量を増やす



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ます。



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。



※材料の都合により、献立を変更することがあります

今月の栄養価(9月)											
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	食物繊維 g	食塩当量 g
3才以上児	551	23.4	16.7	301	2.0	231	0.36	0.57	25	5.0	1.6
目標値	575	19~29	13~20	270	2.3	230	0.23	0.36	18	3.6	1.6以下
3才未満児	503	21.6	16.4	311	1.7	217	0.31	0.55	21	4.1	1.3
目標値	470	16~24	11~16	220	2	190	0.2	0.28	18	3.2	1.5以下