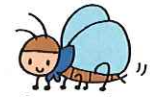




雑乳食メニュー



認定こども園

どんぐり

2021年9月

日付	完了期	後期	中期	初期
1(水)	牛乳 お菓子 さぼろごはん かぼちゃの天ぷら はるさめ サラダ 切干大根のみそ汁 豆乳ココア ジャムヨーグルト	ミルク お菓子 さけまぜごはん かぼちゃの煮物 はるさめのあ えもの 切干大根のみそ汁 ミルク ジャムヨーグルト	ミルク しらすがゆ かぼちゃ ののり 大根とにんじん煮 豆腐とほうれん草のだし汁	ミルク しらすがゆ かぼちゃ ののり 大根とにんじん煮 豆腐とほうれん草のだし汁
2(木)	牛乳 お菓子 パン チキンナ ゲット ブロッコリーとトマトの サラダ 野菜の豆乳スープ 牛乳 豆おにぎり	ミルク お菓子 パン 鶏ひき だんごのトマト煮 ゆでブロッ コリー 野菜の豆乳スープ ミルク 豆おにぎり	ミルク パンがゆ 豆腐のトマ ト煮 じゃがいもとブロッコリー ののり ほうれん草の豆乳スープ	ミルク パンがゆ 豆腐のトマ ト煮 じゃがいもとブロッコリー ののり ほうれん草の豆乳スープ
3(金)	牛乳 お菓子 ごはん マー ポーなす きゅうりの華風サラ ダ 大根とわかめのみそ汁 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と なすののり 煮きゅうりとも やしのあえもの 大根とわかめ のみそ汁 ミルク かぼちゃホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 かぼちゃののり 大根のだし汁 	ミルク 五感がゆ 豆腐と野菜 煮 かぼちゃののり 大根のだし汁
4(土)	豆乳ココア お菓子 豚丼 ほ うれん草のしらすあえ もやし といものみそ汁 牛乳 ジャムヨーグルト	ミルク お菓子 鶏ささみとた まねぎ丼 ほうれん草のしらす あえ もやしといものみそ汁 ミルク ジャムヨーグルト	ミルク しらすとにんじんがゆ ほうれん草とたまねぎののり さつまいものだし汁	ミルク しらすとにんじんがゆ ほうれん草とたまねぎののり さつまいものだし汁
5(日)				
6(月)	牛乳 お菓子 ごはん 白身 魚の西京焼き ブロッコリーの ごま酢あえ 五目汁 牛乳 きな粉ヨーグルト	ミルク お菓子 ごはん 白身魚 のみそ煮 ブロッコリーとにんじ んあえ 野菜と豆腐のみそ汁 ミルク きな粉ヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚のだし 煮 ブロッコリーとかぼちゃ煮 豆腐とにんじんのだし汁	ミルク 五感がゆ 白身魚のだ し煮 ブロッコリーとかぼちゃ煮 豆腐とにんじんのだし汁
7(火)	牛乳 お菓子 ごはん 擬製 豆腐 白菜のおかか和え じゃがいもとごぼうのみそ汁 牛乳 スコーン	ミルク お菓子 ごはん 擬製 豆腐 白菜のだし煮 じゃがい もののみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐とほうれ ん草煮 白菜とにんじん煮 じゃがいものだし汁	ミルク 五感がゆ 豆腐とほう れん草煮 白菜とにんじん煮 じゃがいものだし汁
8(水)	牛乳 お菓子 パン かぼちゃ コロッケ せん野菜サラダ 青 菜とコーンのスープ 牛乳 鮭おにぎり	ミルク お菓子 パン かぼ ちゃのお焼き キャベツのきゅ うりのあえもの 青菜とコーン のスープ ミルク 鮭おにぎり	ミルク パンがゆ かぼちゃとし らす煮 キャベツとにんじん煮 小松菜スープ	ミルク パンがゆ かぼちゃとし らす煮 キャベツとにんじん煮 小松菜スープ
9(木)	牛乳 お菓子 なすとひき肉の カレー きゅうりといり卵のサ ラダ なし 牛乳 豆乳蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん なすと 鶏ささみのミルクシチュー きゅ うりといり卵のあえもの なし ミルク 豆乳蒸しパン	ミルク 全がゆ じゃがいもの ミルクシチュー ブロッコリー ののり なし	ミルク 五感がゆ じゃがいも のミルクシチュー ブロッコ リーののり なし
10(金)	豆乳ココア お菓子 ごはん ぎょうざ ほうれん草のナムル 豆腐とたまごのスープ 牛乳 にんじんケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひき バーグ ほうれん草とコーンのあ えもの 豆腐とたまごのスープ ミルク にんじんケーキ	ミルク 全がゆ しらすと野菜 煮 ほうれん草とにんじんの のり 豆腐とたまねぎスー プ	ミルク 五感がゆ しらすと野 菜煮 ほうれん草とにんじ んののり 豆腐とたまねぎス ープ
11(土)	豆乳ココア お菓子 厚揚げ の中華丼 キャベツとちくわの あえもの 青菜かき玉汁 牛乳 蒸し芋	ミルク お菓子 豆腐と野菜の あんかけ丼 キャベツとにんじ んのあえもの かき玉汁 ミルク 蒸し芋	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜の のり 煮 キャベツとにんじ ん煮 小松菜のだし汁	ミルク 五感がゆ 豆腐と野菜 ののり 煮 キャベツとにん じん煮 小松菜のだし汁
12(日)				
13(月)	牛乳 お菓子 ごはん さけの ちゃんちゃん焼き ほうれん草 とコーンあえ 豆腐となすのす まし汁 牛乳 パナナハードケーキ	ミルク お菓子 ごはん さけと 野菜のみそ煮 ほうれん草と コーンあえ 豆腐となすのす まし汁 ミルク パナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜 煮 ほうれん草とにんじんの のり 豆腐のすまし汁	ミルク 五感がゆ 白身魚と野 菜煮 ほうれん草とにんじ んののり 豆腐のすまし汁
14(火)	豆乳ココア お菓子 ごはん 豚肉の柳川魚煮 さつまい芋の 甘煮 切干大根のみそ汁 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひ きと野菜の卵とじ さつまい芋煮 切干大根のみそ汁 ミルク わかめおにぎり	ミルク 五感がゆ 豆腐と野菜 煮 さつまい芋ののり チン ゲン菜のだし汁	ミルク 五感がゆ 豆腐と野菜 煮 さつまい芋ののり チン ゲン菜のだし汁
15(水)	牛乳 お菓子 そぼろ丼 きゅう りとえのきたけの酢の物 豆腐 とえんどうのみそ汁 パナナ 牛乳 野菜蒸しパン	ミルク お菓子 そぼろ丼 きゅうりとえのきたけのあえも の 豆腐とえんどうのみそ汁 パナナ ミルク 小松菜蒸しパン	ミルク 青菜しらすがゆ 豆腐 とにんじんのだし汁 パナナ	ミルク 青菜しらすがゆ 豆腐 とにんじんのだし汁 すりりんご 
16(木)	牛乳 お菓子 パン ミート ボールのトマトシチュー ゆで 野菜 フルーツミックス 牛乳 昆布おにぎり	ミルク お菓子 パン 鶏ひき 団子のトマトシチュー ゆで野 菜 フルーツミックス ミルク 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ じゃがいも のトマトシチュー 白身魚と野 菜煮 すりりんご	ミルク パンがゆ じゃがいも のトマトシチュー 白身魚と野 菜煮 すりりんご
17(金)	牛乳 お菓子 ごはん 鶏肉と大 豆の揚げ煮 きゅうりとわかめ の酢のもの 大根とえのきのみ そ汁 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏さ さみと野菜煮 きゅうりとわか めのあえもの 大根とえのきのみ そ汁 ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ ほうれん草と さつまいも煮 にんじんとし らす煮 大根のだし汁	ミルク 五感がゆ ほうれん草 とさつまいも煮 にんじんとし らす煮 大根のだし汁

日付	完了期	後期	中期	初期
18(土)	<運DO会>			
19(日)				
20(月)	<敬老の日>			
21(火)	牛乳 お菓子 ごはん 肉じゃが・カレー味 ほうれん草のサラダ 豆腐としめじのみそ汁 牛乳 のりおにぎり	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみとじゃがいも煮 ほうれん草のあえもの 豆腐としめじのみそ汁 ミルク のりおにぎり	ミルク 全がゆ じゃがいもとたまねぎ煮 ほうれん草とにんじん煮 豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ じゃがいもとたまねぎ煮 ほうれん草とにんじん煮 豆腐のだし汁
22(水)	牛乳 お菓子 菜飯おにぎり とんこつ風ラーメン 牛乳 ゆで芋	ミルク お菓子 菜飯おにぎり 豆乳野菜うどん ミックスフルーツ ミルク ゆで芋	ミルク 豆乳野菜うどん パナナ	ミルク 豆乳野菜うどん すりりんご
23(木)	<秋分の日>			
24(金)	牛乳 お菓子 ごはん 厚揚げのケチャップ煮 チンゲン菜のナムル ふわふわ卵とはるさめのスープ 牛乳 りんごヨーグルト	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜のケチャップ煮 チンゲン菜のあえもの ふわふわ卵とはるさめのスープ ミルク りんごヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐とにんじん煮 チンゲン菜とたまねぎのどろろ煮 大根のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐とにんじん煮 チンゲン菜とたまねぎのどろろ煮 大根のだし汁
25(土)	豆乳ココア お菓子 プルコギ 丼 トマトの中華風サラダ ほうれん草とじゃがいものスープ 牛乳 小豆蒸しパン	ミルク お菓子 鶏ひきと野菜のあんかけ丼 トマト ほうれん草とじゃがいものスープ ミルク 蒸しパン	ミルク にんじんがゆ トマト ほうれん草とじゃがいもの豆乳スープ	ミルク にんじんがゆ どろろ トマト ほうれん草とじゃがいもの豆乳スープ
26(日)				
27(月)	牛乳 お菓子 のりごはん さばと玉ねぎのみそ煮 ブロッコリーとおからのサラダ 小松菜のすまし汁 牛乳 ミルクいもかんてん	ミルク お菓子 のりごはん さばと玉ねぎのみそ煮 ブロッコリーとにんじんのサラダ 小松菜のだし汁 ミルク いものミルク煮	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 ブロッコリーとさつまいも煮 小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 ブロッコリーとさつまいも煮 小松菜のだし汁
28(火)	牛乳 お菓子 ごはん 鶏肉の照り焼き ミルクポテトスティックきゅうり・ミニトマト 豆腐と青菜のみそ汁 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみとキャベツ煮 コロコロ野菜おあえもの 豆腐と青菜のみそ汁 ミルク かぼちゃ蒸しパン	ミルク 全がゆ しらすとキャベツ煮 マッシュポテト 豆腐と青菜のみそ汁	ミルク 五分がゆ しらすとキャベツ煮 マッシュポテト 豆腐と青菜のみそ汁
29(水)	牛乳 お菓子 ごはん マーボー豆腐 もやしの中華風和え物 きこのスープ 牛乳 ホットケーキ	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜のどろろ煮 もやしと小松菜のあえもの きこのスープ ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜のどろろ たまねぎスープ	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜のどろろ たまねぎスープ
30(木)	牛乳 お菓子 パン ポークビーンズ いんげんのごまマヨネーズあえ パナナ 牛乳 とりそぼろおにぎり	ミルク お菓子 鶏ささみと野菜のトマト煮 いんげんとにんじん煮 パナナ ミルク とりそぼろおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚とじゃがいものトマト煮 にんじんとたまねぎのどろろ煮 パナナ	ミルク パンがゆ 白身魚とじゃがいものトマト煮 にんじんとたまねぎのどろろ煮 すりりんご

健康の大敵！「食塩」に注意しましょう

冷蔵・冷凍技術が普及する以前、「食塩」は、食品を腐敗から守り、人類を支えてくれた貴重な防腐剤でした。しかし、今はその役割はなくなり、困ったことに「高血圧」という病気が残ってしまいました。30代まではあまり気になりませんが、実は、生まれてから何気なく食べている食塩で、血圧は少しずつ上がり、将来の生活習慣病につながっています。子どもだけでなく、家族の健康のために、今日から「薄味」を心がけてみませんか？



★乳幼児期からの減塩の大切さ

生まれてから、長い間に食べた食塩が、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼしています。食塩は1日に何gと考えるのではなく、生まれてから何g食べたのが重要です。離乳期が終わると、味付けが濃くなりがちですが、離乳期同様に「薄味」を心がけ、食塩が少なくても「おいしい！」と感じられる味覚を育てましょう。

★食塩の望ましい摂取量

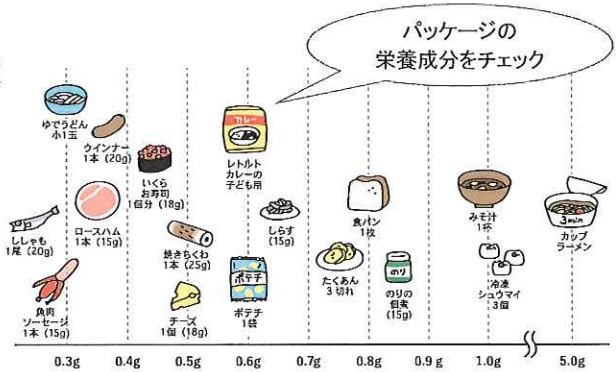
2020年に改正された「子どもの食塩摂取の目標量」は、右記の通り定められています。しかし、現実には、1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.2g。多くの子どもが食塩をとり過ぎています(令和元年国民健康・栄養調査)。

1～2歳児 3.0g 未満 / 日

3～5歳児 3.5g 未満 / 日

★減塩のコツ

・食塩を多く含む加工食品の摂取には注意しましょう



・食材そのものの味が濃い、旬の食材を使いましょう

「旬の食材は調味料いらず」という言葉があるくらい、季節の食材は、うま味も香りも豊かです。そのまま食べてもおいしい野菜は、あえて味付けをしなくて味わいましょう。脂ののった旬の魚は、脂肪分のコクで、薄味でもおいしく食べることができます。