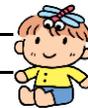


日付	完了期	後期	中期	初期
19(木)	牛乳 ジャムサンド チキンナ ゲット ゆで野菜サラダ カレー スープ オレンジ 牛乳 わかめおにぎり	ミルク ジャムサンド 鶏ひきだ んご ゆで野菜 じゃがいも スープ オレンジ ミルク わかめおにぎり	ミルク パンがゆ 鶏ひきと野 菜煮 ブロッコリーとキャベツ煮 じゃがいもスープ りんご	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜煮 小松菜ペースト すりりんご
20(金)	牛乳 ごはん 鮭のピザ風焼き ほうれん草とコーンのソテー 豚肉とキャベツのスープ バナナ 牛乳 煮豆蒸しパン	ミルク ごはん 鮭のピザ風焼 き ほうれん草とコーンのソ テー 鶏ささみとキャベツの スープ バナナ	ミルク 全がゆ 鮭と野菜煮 ほうれん草とにんじん煮 キャ ベツスープ バナナ	ミルク 五分がゆ しらすと野菜 煮 ほうれん草ペースト すりりんご
21(土)	豆乳ココア マーボーなす丼 白菜とツナのあえもの わんた んスープ パイン缶 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク マーボーなす丼 白菜 とツナのあえもの わんたん スープ りんご ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 白菜とにんじん煮 小松菜の スープ りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし 煮 白菜ペースト すりりんご
22(日)	<秋分の日>			
23(月)	<振替休日>			
24(火)	牛乳 ごはん 肉豆腐 切干大 根のサラダ かぼちゃと青菜の みそ汁 バナナ 豆乳ココア ヨーグルト	ミルク ごはん 肉豆腐 切干大 根煮 かぼちゃと青菜のみそ汁 バナナ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜 煮 大根とにんじん煮 かぼ ちゃとたまねぎのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野 菜煮 大根ペースト すりりんご
25(水)	牛乳 とんこつ風ラーメン ほう れん草のナムル 杏仁豆腐 牛乳 チーズおかかおにぎり	ミルク 豆乳野菜うどん ほうれ ん草とにんじんのあえもの フルーツヨーグルト ミルク チーズおかかおにぎり	ミルク 豆乳野菜うどん ほうれ ん草とにんじん煮 バナナヨーグルト	ミルク 豆乳野菜うどん にんじ んペースト すりりんご
26(木)	牛乳 ごはん 納豆のおとし揚 げ きゅうりとチーズの酢のも の 豚汁 キウイフルーツ 牛乳 蒸しパン	ミルク ごはん 納豆お焼き きゅうりのしらすあえ 鶏ささみ と野菜のみそ汁 りんご ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりとしらすのとろとろ じゃ がいもとにんじんのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜 煮 じゃがいもペースト すりりんご
27(金)	牛乳 ごはん 小松菜バーグ ブロッコリーのごま酢あえ 白 菜としめじのみそ汁 もも缶 牛乳 ミルクパン	ミルク ごはん 小松菜鶏ひき バーグ ブロッコリーのあえも の 白菜としめじのみそ汁 バナナ ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 ブロッコリーとにんじん煮 白菜のだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ 白身魚と野 菜煮 ブロッコリーペースト すりりんご
28(土)	豆乳ココア ごはん ごぼうの柳 川風煮 いんげんのマヨネーズ あえ キャベツとあげのみそ汁 みかん缶 牛乳 焼きおにぎり	ミルク ごはん 野菜と鶏ひき の卵とじ いんげんとにんじん 煮 キャベツのみそ汁 みかん缶 ミルク 焼きおにぎり	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 いんげんとにんじん煮 キャベ ツのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野菜 煮 キャベツペースト すりりんご
29(日)	<秋分の日>			
30(月)	牛乳 さばのそぼろごはん 小 松菜とコーンのごまあえ おか ず汁 パイン缶 牛乳 蒸しパン	ミルク 鮭のそぼろごはん 小 松菜とコーンあえ 豆腐と野菜 のみそ汁 りんご ミルク 蒸しパン	ミルク 鮭がゆ 小松菜とにん じん煮 豆腐とたまねぎのみそ 汁 りんご	ミルク しらすがゆ 小松菜 ペースト 豆腐のとろとろ すりりんご



おいしさアップ!「塩」の上手な活用法

国際的に問題となっている「塩」の摂取量。健康のために減塩が求められていますが、控え過ぎると、料理のおいしさが半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまいます。塩は料理の決め手となる調味料。今回は調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用方法についてお伝えします。



★塩の効果

乳幼児期の子どもは、食材特有の臭みやえぐ味、食感等に敏感に反応して食事を食べ進めることができない場合があります。そこで活躍するのが「塩」。塩は単に味付けをする調味料というだけでなく、様々な調理効果があります。

- 1・臭みをとる
- 2・たまねぎの辛味を減らす
- 3・味のしみ込みをよくする
- 4・変色防止
- 5・甘味やうま味を際立たせる



◎ 肉や魚に塩をふってしばらくおくと、浸透圧により、水分と一緒に臭みの成分がでます。この水分をふき取ってから調理することで、臭みを減らし、おいしく食べることができます。また、たまねぎに塩をふると辛味成分が外にでて食べやすくなります。きゅうりに塩をふって水分を抜き、しんなりさせておくことで味付けの調味料が馴染みやすくなります。りんごの変色を防いだり、少しの塩で甘味やうま味を引き立たせる効果もあります。



★上手な減塩のコツ

おいしさアップにつながる「塩」ですが、健康のためには、摂り過ぎに注意する必要があります。上手な減塩のコツを知って、無理のない減塩を目指しましょう。

・食卓調味料の使い過ぎに注意

調味料(塩・しょうゆ等)を食卓に常においている家庭は、塩分を摂り過ぎる傾向があります。また、子どもが好きなケチャップやマヨネーズには、砂糖や油が入っているため、塩分を感じにくく、使い過ぎてしまいがち。家族の健康のためにも、調理時に料理の味を決め、食卓調味料の使用を極力減らすようにしましょう。



・だしを上手に活用

うま味成分が豊富な昆布やかつおだしを使うことで、調味料を減らし、塩分を控えることができます。だしパックでも十分に効果を発揮します。