



令和6年9月

認定こども園どんぐり

| 日  | 曜 |  | 3時おやつ           |
|----|---|--|-----------------|
| 1  | 日 |  |                 |
| 2  | 月 | ごはん、鮭の香りみそ焼き、ごぼうとコーンのサラダ、かぼちゃとチンゲン菜のみそ汁、パイン缶 | 牛乳.ココアケーキ       |
| 3  | 火 | ごはん、肉団子、はるさめ炒め、豆腐のとろみスープ、オレンジ                | 牛乳.2色かんてん.せんべい  |
| 4  | 水 | わかめごはん、厚揚げのそぼろあん、きゅうりの昆布あえ、青菜と卵のみそ汁          | 牛乳.フルーツ白玉       |
| 5  | 木 | パン、コーンコロッケ、せん野菜サラダ、豆乳スープ、りんご                 | 牛乳.おはぎ          |
| 6  | 金 | ミートスパゲッティー、ブロッコリーの三色サラダ、野菜スープ、フルーツカクテル       | 牛乳.豆おにぎり        |
| 7  | 土 | 豚肉のしょうが煮、キャベツとトマトのサラダ、豆腐と青菜のみそ汁、キウイフルーツ      | 牛乳.にんじんケーキ      |
| 8  | 日 |  |                 |
| 9  | 月 | ごはん、たらの磯辺焼き、きゅうりと春雨のサラダ、切干大根のみそ汁、パイン缶        | 牛乳.野菜ドーナツ       |
| 10 | 火 | ごはん、ふんわりつくねのあんかけ、おからサラダ、じゃがいもとほうれん草のみそ汁      | 牛乳.かぼちゃマフィン     |
| 11 | 水 | なすとひき肉のカレー、チンゲン菜のツナあえ、フルーツミックス               | 牛乳.くるくるあんこクレープ  |
| 12 | 木 | 鮭ごまおにぎり、かぼちゃのそぼろあんかけ、マカロニサラダ、厚揚げとごぼうのみそ汁、なし  | 牛乳.みたらし団子       |
| 13 | 金 | ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、大根とちくわのごま酢あえ、春雨と卵のスープ、りんご    | 牛乳.五平餅          |
| 14 | 土 | <運動会>  |                 |
| 15 | 日 |  |                 |
| 16 | 月 | <敬老の日>                                       |                 |
| 17 | 火 | ごはん、カレー肉じゃが、キャベツのごまマヨネーズあえ、豆腐と大根のみそ汁         | 牛乳.かぼちのもちもちパン   |
| 18 | 水 | 三色どんぶり、きゅうりの華風サラダ、チンゲン菜といものみそ汁、フルーツミックス      | 牛乳.ココアプリン.ビスケット |
| 19 | 木 | 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      |
| 20 | 金 | 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       |
| 21 | 土 | 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     |
| 22 | 日 | <秋分の日>                                       |                 |
| 23 | 月 | <振替休日>                                       |                 |
| 24 | 火 | 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.カルピスゼリー  |
| 25 | 水 | とんこつ風ラーメン、ほうれん草のナムル、杏仁豆腐                     | 牛乳.チーズおなかおにぎり   |
| 26 | 木 | 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.蒸しまんじゅう      |
| 27 | 金 | 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        |
| 28 | 土 | 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       |
| 29 | 日 |  |                 |
| 30 | 月 | 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.黒糖蒸しパン       |

### 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のだしを使うことで、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。