

施設2モモ(一般)

2023年12月の献立

						1(金)	2(土)
午前							
昼食						御飯、すまし汁(かぶ・油揚げ)、さけのちゃんちゃん焼き(しめじ)、里芋(青のり)、キウイフルーツ	
午後						牛乳、おやつ・チャーハン(ひじき)	
	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
午前							
昼食		三色そぼろ丼(凍り豆腐)、わかめスープ(えのき)、かぼちゃのだし浸し、みかん	さつま芋御飯、みそ汁(はくさい・あけ)、さわらと人参の煮物、きゅうりの酢の物(みかん)	御飯、すまし汁(じゃがいも・えのき)、厚揚げと豚肉のみそ煮、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)、りんご	御飯、五目みそ汁、鶏むね肉のふくら焼き、チンゲン菜のどろみ炒め(えのき)、みかん	御飯、豆乳コーン鍋(はくさい)、利休焼き(ごま)、さつま芋の甘煮、ゆでブロッコリー	
午後		ポーロ	豆乳かんてん	菜飯	米粉の蒸しパン	牛乳、キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
午前							
昼食		ビーンズライス、さつまいものスープ、白菜の昆布和え、もも缶	御飯、みそ汁(かぼちゃ・えのき)、さけの照りつけ、白和え(ほうれん草・にんじん・ごま)、みかん	御飯、すまし汁、納豆のおとし揚げ、フライドにんじん、かぶの磯和え	御飯、みそ汁(切り干しだいこん・わかめ)、豚肉と野菜のこま炒め、粉ふき芋(青のり)、キャベツのフルーツサラダ(もも)	御飯、豆腐すまし汁(ねぎ・えのき)、田舎煮、焼酎とブロッコリー、バナナ	
午後		野菜クッキー	豆腐ガトーショコラ	おやつ・おさかなごはん	野菜米粉蒸しパン	牛乳、野菜もち(かぼちゃ)	
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
午前							
昼食		中華丼(はくさい)、もやしのスープ、甘煮豆(いんげん豆)、りんご	御飯、みそ汁(チンゲン菜・あけ)、たらこの揚げおろし煮、焼きたかぼちゃ天(ごま)、みかん	御飯、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、凍り豆腐とひき肉の煮物、フルーツカクテル(もも)	御飯、すまし汁(はくさい・あけ)、白身魚とさつま芋のケチャップ煮、ゆでブロッコリー、バナナ	御飯、コーンスープ(だいこん)、チキンナゲット、フライドポテト(冷凍)、ブロッコリーのサラダ	
午後		野菜せんべい	フライドポテト(冷凍)	小豆蒸しパン	豆乳もちゼリー	牛乳、ショコラケーキ	
	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
午前							
昼食		しらす御飯、かぼちゃのスープ、ほうれんそうのごま和え、みかん	御飯、みそ汁(小松菜・あけ)、さわらのもやしあんかけ、さつま芋の煮物(昆布)、キウイフルーツ	御飯、豆腐の旨煮(はくさい)、ひじきの煮物、かぶのあちゃん漬け、りんご	カレーライス・手作り、キャベツのコーン煮、みかん		
午後		スイートポテト(米粉)	かぼちゃかん(あずき)	蒸し芋	ドーナツ		
	31(日)						
午前							
昼食							
午後							

施設1さくら(一般)

2023年12月分の献立

						1(金)	2(土)
午前						塩せんべい	クッキー
昼食						御飯、すまし汁(かぶ・油揚げ)、さけのちゃんちゃん焼き(しめじ)、里芋(蒟蒻のり)、キウイフルーツ	豚丼、りんご
午後						牛乳、おやつ・チャーハン(ひじき)	牛乳、ドーナツ
	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
午前		牛乳、プチゼリー	野菜せんべい	ビスケット	野菜クッキー	醤油せんべい	プチゼリー
昼食		三色そばろ丼(凍り豆腐)、わかめスープ(えのき)、かぼちゃのだし浸し、みかん	さつま芋御飯、みそ汁(はくさい・あげ)、さわらと人参の煮物、きゅうりの酢の物(みかん)	御飯、すまし汁(じゃがいも・えのき)、厚揚げと豚肉のみそ揚げ、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)、りんご	御飯、五目みそ汁、鶏むね肉のふくら焼き、チンゲン菜のとりみ炒め(えのき)、みかん	御飯、豆乳コーン鍋(はくさい)、利休焼き(ごま)、さつま芋の甘煮、ゆでブロッコリー	みそ炒め丼、みかん
午後		ポーロ	豆乳かんてん	菜飯	米粉の蒸しパン	牛乳、キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	牛乳、ビスケット
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
午前		牛乳、塩せんべい	ドーナツ	醤油せんべい	ポーロ	野菜せんべい	クッキー
昼食		ビーンズライス、さつまいものスープ、白菜の昆布和え、もも缶	御飯、みそ汁(かぼちゃ・えのき)、さけの照りつけ、白和え(ほうれん草・にんじん・ごま)、みかん	御飯、すまし汁、納豆のおとし揚げ、フライドにんじん、かぶの磯和え	御飯、みそ汁(切り干しだいこん・わかめ)、豚肉と野菜のこま炒め、粉ふき芋(蒟蒻のり)、キャベツのフルーツサラダ(もも)	御飯、豆腐すまし汁(ねぎ・えのき)、田舎煮、焼酎とブロッコリー、バナナ	野菜そばろ丼(納豆)、キウイフルーツ
午後		野菜クッキー	豆腐ガトーショコラ	おやつ・おさかなごはん	野菜米粉蒸しパン	牛乳、野菜もち(かぼちゃ)	牛乳、塩せんべい
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
午前		牛乳、ビスケット	ポーロ	プチゼリー	クッキー	ドーナツ	醤油せんべい
昼食		中華丼(はくさい)、もやしのスープ、甘煮豆(いんげん豆)、りんご	御飯、みそ汁(チンゲン菜・あけ)、たらこの揚げおろし煮、焼きかぼちゃ天(ごま)、みかん	御飯、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、凍り豆腐とひき肉の煮物、フルーツカクテル(もも)	御飯、すまし汁(はくさい・あげ)、白身魚とさつま芋のケチャップ煮、ゆでブロッコリー、バナナ	御飯、コーンスープ(だいこん)、チキンナゲット、フライドポテト(冷凍)、ブロッコリーのサラダ	てりやき野菜丼、りんご
午後		野菜せんべい	フライドポテト(冷凍)	小豆蒸しパン	豆乳もちゼリー	牛乳、ショコラケーキ	牛乳、プチゼリー
	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
午前		牛乳、塩せんべい	野菜クッキー	ビスケット	ポーロ		
昼食		しらす御飯、かぼちゃのスープ、ほうれんそうのごま和え、みかん	御飯、みそ汁(小松菜・あげ)、さわらのもやしあんかけ、さつま芋の煮物(昆布)、キウイフルーツ	御飯、豆腐の旨煮(はくさい)、ひじきの煮物、かぶのあちゃん漬け、りんご	カレーライス・手作り、キャベツのコーン煮、みかん		
午後		スイートポテト(米粉)	かぼちゃかん(あずき)	蒸し芋	ドーナツ		
	31(日)						
午前							
昼食							
午後							



「甘い食品」の食べ過ぎに注意しましょう

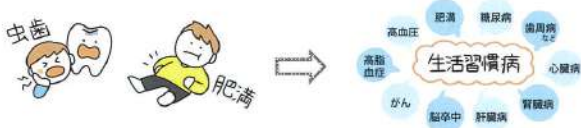
「子どもに甘い食品はよくない！」となんとなくわかっていても、ぐずった時のご機嫌とりや、ご褒美として与えてしまうこともあるでしょう。甘いお菓子やジュースは、子どもたちにとって魅力的ですが、食べ過ぎには注意が必要です。今回は、「甘い食品」との上手な付き合い方について考えます。

★何故、食べ過ぎてしまうの？

誰もが甘味を欲する理由は、甘味に「生きるために必要なエネルギー源である」というメッセージが含まれているからです。人は甘味を手がかりに、エネルギー源となる糖質を求めます。そのため、飽食となった現代では、コントロールをしないと、食べ過ぎてしまうことになります。

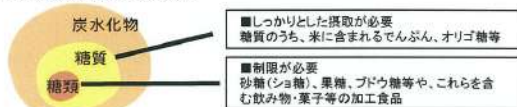
★摂り過ぎるとどうなるの？

砂糖は、料理のおいしさにつながる食材ですが、摂り過ぎると将来、生活習慣病のリスクが高くなります。



★適量はどれくらい？

食事として摂取する「米」などの糖質は、制限する必要はありません。その一方で、甘い飲み物や菓子等に含まれる糖類は摂り過ぎに注意が必要です。これらについてWHO（世界保健機関）は、16g程度を、1日の子どもの適量としています。



＜飲み物・菓子に含まれる糖類*の量＞

サイダー250ml	100%果汁ジュース250ml	シュークリーム1個	チョコレート20g	プリン1個
約22g	約26g	約17g	約11g	約14g

1日の推奨量: 16g (子ども)

*日本食品成分表・炭水化物成分表よりWHOが制限が必要としている糖類を集計

★人工甘味料なら大丈夫？

砂糖の代替品として使われている人工甘味料。砂糖とは異なり、食後の血糖値が上がらないため、満足感が得られず、食べ過ぎてしまうと考えられています。また、日常的に摂取し続けると、甘味に対する感覚が鈍ってしまう可能性が指摘されています。



★砂糖の摂取量を減らすポイント

1・「甘い飲み物」を避ける

飲み物は、お水やお茶にしましょう。100%果汁ジュースも、WHO（世界保健機関）が制限している「果糖」を含みます。

2・「甘いおやつ」を減らす

子どものおやつは、食事の一部と考えて、おにぎりや果物、乳製品等がよいでしょう。健康的なイメージがあるグラノーラバー、シリアル等にも砂糖が多く含まれているので、食べ過ぎには注意が必要です。



3・朝食を和食にする

パンには砂糖が使われています。「ごはん+納豆+みそ汁」といった和食では、砂糖を摂取することがなく健康的です。

4・加工食品をなるべく使わない

加工食品には、いろいろな用途で、「糖類(砂糖・液糖)」が使われています。思いがけず、たくさん摂取してしまうことになるので、加工食品はなるべく使わないようにしましょう。



5・「だし」を活用する

「だし」は香りが高く、食べる前から食欲をそそります。だしを使って薄味にすることで、しょうゆや塩だけでなく、「砂糖」の使用量を減らすことができます。近年は、おいしい「だしパック」が市販されています。だしで野菜を煮るだけでも、おいしく食べることができます。

6・ひとつまみの塩で「甘味」を引き出す

「スイカに塩を少しかけると、甘くなる」これを対比効果といいます。甘い人参等の野菜も、少量のしょうゆや塩で、甘さを引き立たせることができます。素材の持つ甘みを感じられる味付けに心がけ、「砂糖」の使用量を減らしましょう。