

施設2モモ(一般)

2024年09月分の献立

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前							
昼食		キッズビビンバ(ごま)、みそ汁(だいこん・わかめ)、パイ、白身魚の香り菜(チンゲン菜)、もも缶	御飯、みそ汁(なす・わかめ)、白身魚の香り菜(チンゲン菜)、にんじんサラダ、バナナ	ゆかり御飯、みそ汁(キャベツ・あじ)、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーと人参のおかか和え、なし	御飯、すまし汁(かぼちゃ・えのき)、厚揚げと豚肉のみそ煮、きゅうりの酢の物、りんご	御飯、みそ汁(もやし・わかめ)、かじきのきのこがけ、さつま芋の甘煮、キウイフルーツ	
午後		野菜クッキー	米粉蒸しパン・さつまいも	おやつ・チャーハン(ツナ・ひじき)	きな粉ポテト	牛乳、りんごゼリー	
午前	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前							
昼食		さけとひじきの混ぜごはん、大豆汁(キャベツ)、蒸し野菜のあんかけ(いんげん)、もも缶	御飯、みそ汁(なす・あけ、肉じゃが(豚肉)、ほうれん草のツナ和え、りんご)	御飯、みそ汁(さつまいも・こまつな)、白身魚の煮つけ、さんぴらごぼう(いんげん・ごま)、バナナ	御飯、すまし汁(だいこん・わかめ)、がんもどき、野菜の磯あえ(ごま)、みかん缶	御飯、わかめスープ、豚肉のすき焼き風煮物、チンゲン菜のどろみ炒め(えのき)、りんご	
午後		醤油せんべい	凍り豆腐のフレンチトースト	米粉ドーナツ(大豆粉・レーズン)	焼きもちろこしおにぎり	牛乳、かぼちゃかん(あずき)	
午前	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前							
昼食			御飯、ミートボールのカレーシチュー、切干大根のサラダ、バナナ	御飯、鶏汁(だいこん・かぼちゃ)、豆腐のこまみそ焼き、もやしのツナ酢あえ(ひじき)、キウイフルーツ	御飯、豆腐スープ、豚肉とたまねぎのソテー、蒸し野菜(ブロッコリー・いも)、キャベツのフルーツ和え(もも)	御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、さわらと人参の煮物、ポテトサラダ、りんご	
午後			フライドポテト(冷凍)	豆腐ココアケーキ	ビーフン(カレー・豚)	牛乳、豆乳ももゼリー	
午前	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前							
昼食			さといも御飯、すまし汁(豆腐・ねぎ)、魚の焼きおろし煮、バナナ	御飯、はるさめスープ(わかめ)、マーボー豆腐(キッズ)、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)、オレンジ	御飯、みそ汁(だいこん・いも)、白身魚のフリット、フライドにんじん、きゅうりのゆかり和え、りんご	御飯、みそ汁(なす・かぼちゃ)、鶏肉の甘辛煮、じゃが芋炒め、フルーツカクテル(キウイ・もも)	
午後			かぼちゃのきな粉かけ	凍り豆腐のもっちりココアパン	野菜もち(こまつな)	牛乳、マッシュポテト	
午前	29(日)	30(月)					
午前							
昼食		きのこクリームライス、ゆでブロッコリー、昆布の煮物(にんじん)、みかん缶					
午後		ドーナツ					

施設1さくら(一般)

2024年09月分の献立

日	月	火	水	木	金	土
1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
牛乳、塩せんべい	ビスケット	醤油せんべい	ゆかり御飯、みそ汁(キャベツ・あじ)、鶏肉のマーマレード焼き、フロッコリーと人参のおかか和え、なし	ドーナツ	フチゼリー	野菜せんべい
キッズピビンバ(こま)、みそ汁(だいこん・わかめ)、パイ、白身魚の香り蒸し(チンゲン菜)、もも缶	御飯、みそ汁(なす・わかめ)、人参、にんじんサラダ、バナナ	おやつ・チャーハン(ツナ・ひじき)	御飯、すまし汁(かぼちゃ・えのき)、厚揚げと豚肉のみそ煮、きゅうりの酢の物、りんご	きな粉ポテト	牛乳、りんごゼリー	豚丼、りんご
野菜クッキー	米粉蒸しパン・さつまいも	おやつ・チャーハン(ツナ・ひじき)	きな粉ポテト	牛乳、りんごゼリー	牛乳、クッキー	
8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
牛乳、ポーロ	フチゼリー	醤油せんべい	御飯、みそ汁(さつまいも・こまつな)、白身魚の煮つけ、きんぴらごぼう(いんげん・こま)、バナナ	野菜クッキー	醤油せんべい	ビスケット
さけとひじきの混ぜごはん、大豆汁(キャベツ)、蒸し野菜のあんかけ(いんげん)、もも缶	大御飯、みそ汁(なす・あけ)、肉じゃが(豚肉)、ほうれん草のツナ和え、りんご	御飯、みそ汁(さつまいも・こまつな)、白身魚の煮つけ、きんぴらごぼう(いんげん・こま)、バナナ	御飯、すまし汁(だいこん・わかめ)、がんもどき、野菜の磯あえ(こま)、みかん缶	御飯、わかめスープ、豚肉のすき焼き風煮物、チンゲン菜のろみ炒め(えのき)、りんご	牛乳、かぼちゃかん(あずき)	ビーフン五目、オレンジ
醤油せんべい	凍り豆腐のフレンチトースト	米粉ドーナツ(大豆粉・レーズン)	焼きもちおにぎり	牛乳、かぼちゃかん(あずき)	牛乳、おにぎり	
15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
野菜せんべい	ビスケット	ポロ	ポロ	塩せんべい	ドーナツ	ドーナツ
御飯、鶏汁(だいこん・かぼちゃ)、豆腐のごまみそ焼き、もやしのツナ酢あえ(ひじき)、キウイフルーツ	御飯、鶏汁(だいこん・かぼちゃ)、豆腐のごまみそ焼き、もやしのツナ酢あえ(ひじき)、キウイフルーツ	御飯、豆蔵スープ、豚肉とたまねぎのソテー、蒸し野菜(フロッコリー・いも)、キャベツのフルーツ和え(もも)	御飯、みそ汁(だいこん・いも)、白身魚のフリット、フライドにんじん、きゅうりのゆかり和え、りんご	御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、さわらと人参の煮物、ポテトサラダ、りんご	野菜そぼろ丼(納豆)、もも缶	野菜そぼろ丼(納豆)、もも缶
フライドポテト(冷凍)	豆腐ココアケーキ	ビーフン(カレー・豚)	牛乳、豆乳もちゼリー	牛乳、豆乳もちゼリー	牛乳、野菜クッキー	牛乳、野菜クッキー
22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
クッキー	醤油せんべい	ドーナツ	ドーナツ	ビスケット	ビスケット	フチゼリー
さといも御飯、すまし汁(豆腐・ねぎ)、魚の焼きおろし煮、バナナ	御飯、はるさめスープ(わかめ)、マーボー豆腐(キッズ)、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)、オレンジ	御飯、みそ汁(だいこん・いも)、白身魚のフリット、フライドにんじん、きゅうりのゆかり和え、りんご	御飯、みそ汁(なす・かぼちゃのき)、鶏肉の甘辛煮、じゃが芋炒め、フルーツカクテル(キウイ・もも)	カレー風味のトマトライス、みかん缶	カレー風味のトマトライス、みかん缶	カレー風味のトマトライス、みかん缶
かぼちゃのきな粉かけ	凍り豆腐のもっちりココアパン	野菜もち(こまつな)	牛乳、マッシュポテト	牛乳、マッシュポテト	牛乳、マッシュポテト	牛乳、マッシュポテト
29(日)	30(月)					
牛乳、フチゼリー	きのこクリームライス、ゆでフロッコリー、昆布の煮物(にんじん)、みかん缶					
ドーナツ						

わんぱくだより 9月号

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、控えすぎると、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うこともあります。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

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出ます。この水分をふきとってから調理をすることで、臭みを減らし、おいしく食べることができます。

2・たまねぎの辛味を減らす

たまねぎに塩をふると、浸透圧によって辛味成分が外に出て食べやすくなります。たまねぎは加熱により甘くなりますが、加熱をしてもやわらかくなり、辛味が残ってしまうものもあります。そのようなたまねぎの場合は、塩を活用しましょう。



3・味の染み込みをよくする

例えば、きゅうりの酢の物。先にきゅうりに塩をふって水分を抜き、しんなりとさせておくことで、味付けの調味料が馴染みやすくなります。また、味付けをした時に、食材から水分が出て、味が薄くなってしまうのを防ぐこともできます。

4・変色防止

切ったリンゴを放置すると、リンゴに含まれているポリフェノールが酸化して茶色く変色します。塩には酸化を防ぐ働きがあるので、リンゴを塩水につけておけば、変色を防ぐことができます。また、青菜をゆでる際に、塩を加えることで、鮮やかな緑色を染つことができます。



5・甘味やうま味を際立たせる

スイカに塩をかけたり、小豆を炊いて作った「ぜんざい」にひとつまみの塩を加えることで、より甘みを感じるすることができます。また、だし汁に塩を加えるとよりうま味が感じられます。塩には甘味やうま味を引き立たせる効果もあります。

6・噛みやすく・飲み込みやすくする

魚や肉等は、塩分が足りないとうまみだまりができて、飲み込みにくくなってしまいうことがあります。程よい塩分があると、咀嚼がしやすく、それにより唾液の分泌も促されるため、無理なく食べ進めることができます。

★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。



1・加工食品を減らす

加工食品は、おいしさを追求しているため、脂質、糖分、塩分がたくさん含まれています。子どもたちがよく食べる「加工食品」の塩分量を知って、食品選びの参考にしましょう。

カップめん	5.5g
インスタントラーメン	5.4g
冷凍しょうまい 3個	1.2g
子ども用レトルトカレー	2.0g
ポテトチップス 1袋	0.6g
焼きちくわ 1本	0.6g
チーズ 1個	0.6g
ウインナー 1本	0.4g
ハム 1枚	0.2g
ロールパン(30g) 1個	0.9g

●食塩の摂取目標量

1-2歳児 30g 未満/日

3-5歳児 35g 未満/日

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より



2・新鮮な食材を使う

肉や魚は、鮮度が良い程、臭みを感じにくいものです。また、旬の野菜は、味が濃く、甘味もあり、素材そのもののおいしいので、味付けが薄めでもおいしく食べることができます。

3・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。



4・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、塩分を抑えることができます。だしバックでも十分に効果を発揮します。

5・塩の質への配慮

塩は原料、生産地、製造方法によって味わいや成分が異なります。日本で造られる塩の原料となる海水には、多様なミネラルが含まれていますが、安価で販売されている精製塩は、海水を電気分解してナトリウムイオンを抽出し、煮詰めるため、その他のミネラルが取り除かれています。一方で、天然塩、再生加工塩には、多様なミネラルが含まれているため、単に塩辛いだけでなく、味に深みがあります。健康とおいしさのために、塩の質にも関心を向けてみてはいかがでしょうか。

ナトリウム以外のミネラル 天然塩 > 再生加工塩 > 精製塩