

9月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	9月1日は 防災の日 	1 ミレービスケット ノンフライ	2 ハーベストセサミ	3 丸ボウロ	4 焼き芋	5 豆乳ウエハース
昼食		なすのミートソーススパゲティ パンパンジーサラダ バナナ ジョア（プレーン）	ごはん 沖縄風みそ汁 豚肉のしょうが焼き モーウィサラダ	ごはん 冬瓜のすり流し 揚げ魚のアーサソース 数チャンプルー 黄桃	ごはん（マージン） みそ汁（じゃが芋） 鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え パイン缶	鮭わかめおむすび 豚汁 ブロッコリーのサラダ
3時のおやつ		ツナマヨおむすび 桑茶	きな粉クッキー りんご ミルク	黒糖くすもち ミルク	まがりせんべい バナナ ミルク	ホットケーキ ミルク
午前のおやつ	7 豆乳（フルーツ味）	8 パナナ	9 野菜スティック	10 ぶどうゼリー	11 胚芽ビスケット	12 こざかなせんべい
昼食	ごはん みそ汁（ほうれん草） 鶏手羽元のさっぱり煮 白菜の和え物 黄桃	ごはん みそ汁（大根） 白身魚のくわ茶焼き 人参いりちー オレンジ	ごはん みそ汁（キャベツ） スルメの南蛮漬け 昆布いりちー 黄桃	マーボー丼 みそ汁（じゃが芋） ぶどうジュース	ごはん みそ汁（冬瓜） ふんわりナゲット トマト かぼちゃとさつまいものサラダ	チキンライス じゃが芋とコーンのスープ スタミナサラダ
3時のおやつ	ごまフレーク りんご ミルク	マドレーヌ ミルク	大学芋（黒糖風味） ミルク	もずくのヒラヤーチー ミルク	マリービスケット バナナ ミルク	きな粉サンド ミルク
午前のおやつ	14 ソフトせんべい	15 ビスコ	16 動物ビスケット	17 まがりせんべい	18 カルシウムせんべい	19 麦菓子
昼食	ベジタブルカレー 切干大根のサラダ 野菜ジュース	ごはん みそ汁（なす） さんまの蒲焼き きゅうりともやしの和え物	ミーゴレン（インドネシア） 白菜の和え物 ヨーグルト バナナ	ごはん イナムドッチ 豆腐チャンプルー 春雨の和え物 パイン缶	お子様ランチ ミネストローネ 鶏のから揚げ すいか ブロッコリーのサラダ	スタミナ丼 みそ汁（白菜） かぼちゃサラダ
3時のおやつ	さつま芋のかき揚げ ミルク	いちごマフィン りんご ミルク	手作りちんすこう 梨 ミルク	もちもちポールドーナツ ミルク	チーズケーキ 牛乳	ビスコ 黄桃 ミルク
午前のおやつ	21	22	23	24 パナナ	25 クラッカー	26 ルヴァン
昼食	敬老の日 	国民の休日 	しゅうぶんのひ 秋分の日 	三色ごはん みそ汁（わかめ） いんげんのごまマヨ和え	麦ごはん コンソメスープ うさぎ型ハンバーグ コールスローサラダ オレンジ	ハヤシライス キャベツのごま酢和え 棒チーズ
3時のおやつ				フレークバー ミルク	お米deガトーショコラ 梨 牛乳	タンナファクルー ミルク
午前のおやつ	28 五穀のビスケット	29 はちちゃ棒	30 棒チーズ	毎年9月は「健康増進普及月間」です。 ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう・・・ 		
昼食	秋野菜カレー ブロッコリー土佐和え きになる野菜	ごはん みそ汁（豆腐） 鮭のグラタン風 ごぼうサラダ パイン缶	ごはん みそ汁（大根） 豚肉のケチャップ和え からし菜炒め 黄桃	主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの 主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず 副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず		
3時のおやつ	チーズスコーン ミルク	黒糖蒸パン ミルク	オレンジクリームゼリー 柿 ミルク			

日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
1 火	スパゲティー(1.4mm)、○胚芽米、○マヨネーズ、○マージン(もちきひ)、オリーブ油、三温糖、白煎りごま	合びき肉、とりささみフレーク、○シーチキン、○味付のり	玉ねぎ、きゅうり、トマト、トマトビュレ、人参、なす、スライスマッシュルーム水煮、トマト水煮缶(カット)、キャベツ、パナナ
2 水	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、○砂糖、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、○卵、かにかまぼこ、○きな粉、○加工乳	○りんご、大根、モーウイ、玉ねぎ、山東菜、人参、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、コーン缶、しょうが
3 木	胚芽米、○粉黒糖、○芋くす、揚げ油、○タピオカでん粉、片栗粉、小麦粉、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、卵、豚バラ肉スライス、○きな粉、華粒、○加工乳、アーサ(乾燥)	冬瓜、キャベツ、太もやし、玉ねぎ、人参、にら、ねぎ
4 金	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、マージン(もちきひ)、片栗粉、砂糖、油、すりごま(白)、◎焼きたま	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、とりささみフレーク、○加工乳	ほうれん草(冷凍・国産)、レタス、人参、○バナナ
5 土	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、ごまドレッシング、白煎りごま	豆腐、グーヤー(豚うで肉)、○牛乳、○卵、鮭フレーク、○加工乳	ブロックリー(冷凍)、大根、コーン缶、ささがきごぼう、切りこんにゃく、長ねぎ、干し椎茸
7 月	胚芽米、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク(プレーン)、三温糖、○無塩バター、新玄	鶏手羽元、豆腐、ちくわ(無卵白)、○加工乳、わかめ(乾)、◎豆乳(フルーツ味)、鶏ささ身	○りんご、白菜、ほうれん草、人参、○レーズン、ねぎ
8 火	胚芽米、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油、○アーモンドフードル、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、○卵、ベーコン、油揚げ、粉チーズ、○加工乳	オレンジ、大根、人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、にんにく、パセリ、◎バナナ
9 水	○さつまいも、胚芽米、油、油、押麦、○粉黒糖、小麦粉、砂糖、片栗粉、三温糖、○黒煎りごま、新玄	スルルー(きびなご)、グーヤー(豚うで肉)、豚3枚肉(皮なし)、刻み昆布、○加工乳、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	菓かぼちゃ、人参、キャベツ、切りこんにゃく、ねぎ、レモン果汁
10 木	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○油、油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、○塩板きもすく、○シーチキン、○加工乳	グリコ 幼児ぶどう、玉ねぎ、人参、しいたけ、○人参、長ねぎ、○にら
11 金	胚芽米、さつまいも、油、片栗粉、押麦、マヨネーズ、新玄	鶏ひき肉、豆腐、鶏もも肉(皮なし)、切れるチーズ、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)	冬瓜、トマト、菓かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、○バナナ
12 土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、○有塩バター、○グラニュー糖、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○きな粉、○加工乳	クリームコーン缶、玉ねぎ、レタス、きゅうり、人参、ピーマン、コーン缶
14 月	胚芽米、○さつまいも、じゃがいも、○てんぷら粉、○揚げ油、押麦、ごま油、三温糖、小麦粉	合びき肉、○シーチキン、○スキムミルク(粉末)、○加工乳	アンパンマンやさいとりんご、玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、なす、○人参、○玉ねぎ、○コーン缶、千切り大根(乾)
15 火	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○有塩バター、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、新玄	さんま(開き・中骨なし)、豆腐、○卵、○牛乳、○加工乳、わかめ(乾)、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	○りんご、きゅうり、なす、太もやし、ねぎ
16 水	沖縄そば(種で)、○小麦粉、○油、○三温糖、油	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、ちくわ(無卵白)、○加工乳、ヨーグルト60g、わかめ(乾)	○梨、キャベツ、白菜、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン、パナナ
17 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、春雨、○三温糖、油、三温糖、ごま油、新玄	厚揚げ、グーヤー(豚うで肉)、○鯖こし豆腐、豚3枚肉(皮なし)、カステラ(※冷凍)、スライスハム(卵不使用)、○牛乳、シーチキン、○きな粉、○加工乳	冬瓜、きゅうり、イブムドゥチ用切りこんにゃく、キャベツ、もやし、人参、にら、干し椎茸
18 金	胚芽米、片栗粉、油、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、新玄	鶏もも肉(皮なし)、ポーク缶(減塩パム)、シーチキン、○牛乳(県産 成分無調整)	スイカ、ブロックリー(冷凍)、キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ、にんにく、しょうが
19 土	胚芽米、揚げ油、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○加工乳、わかめ(乾)	なす、菓かぼちゃ、白菜、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ
24 木	胚芽米、○コーンフレーク(プレーン)、○マーガリン、○チョコクリスピー、マヨネーズ、油、すりごま(白)、三温糖	合びき肉、卵、○加工乳、わかめ(乾)、豆腐	小松菜、いんげん(冷凍)、人参、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コーン缶、◎バナナ
25 金	米、押麦、マヨネーズ、砂糖	ハンバーグ(行事用)、ベーコン、○牛乳(県産 成分無調整)、プリンセスウインナー	キャベツ、○梨、オレンジ、白菜、コーン缶、にんじん、玉ねぎ
26 土	胚芽米、三温糖、油、すりごま(白)、新玄	牛ロース薄切り、棒チーズ、○加工乳、魚肉ソーセージ	玉ねぎ、キャベツ、コーン缶、スライスマッシュルーム水煮、人参、しめじ
28 月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、押麦、小麦粉	合びき肉、○牛乳、○カルピス、○加工乳、○粉チーズ	玉ねぎ、ブロックリー、人参、なす、エリンギ、しめじ
29 火	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、小麦粉、マヨネーズ、油、白煎りごま、すりごま(白)	生鮭(切り身・骨無し)、○牛乳、豆腐、保乳(調理用)、生クリーム、ヒザ用チーズ、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	千切りごぼう、玉ねぎ、ほうれん草(冷凍・国産)、きゅうり、人参、しめじ、ねぎ
30 水	胚芽米、○グラニュー糖、マージン(もちきひ)、油、片栗粉、白煎りごま、三温糖	豚肉(ロース・脂身付)、厚揚げ、○生クリーム、コンビーフハッシュ、油揚げ、○加工乳、○セラチン、◎棒チーズ	○100%オレンジジュース、大根、キャベツ、○柿、太もやし、からし菜、人参、ねぎ



給食だより9月号

薄味でおいしく子どもの味覚を育てよう

「おいしい」と感じる感覚は、食体験を重ねることで育まれます。子どもの味覚は大人よりもずっと豊かで敏感。今の食体験が、これからの味覚の土台になります。今月は、子どもの味覚の不思議と、適切な塩分でおいしく食べるヒントをお届けします。

★子どもの味覚は、大人より鋭い

舌の表面にある「味蕾(みらい)」は、味を感じるセンサーです。子どもはこのセンサーが大人よりも多く、味に対してずっと敏感です。今日の食卓での小さな体験が、これからの「おいしい」をつくり、子どもの味覚をゆっくり、着実に育てています。



子どもの味覚には、薄味でもおいしさが届きます

★味の好き嫌いは生まれつき？

味覚の基本は5種類——甘味・塩味・酸味・苦味・うま味です。このうち、**甘みを好み、苦みを嫌うのは人間の本能**です。

甘味＝エネルギー源のサイン → 本能的に「好き」
苦味＝毒のサイン → 本能的に「こわい」
酸味＝腐敗のサイン → 本能的に「危険」



このような理由から、子どもが苦いものを嫌がるのは当然のこと。苦味がある野菜への抵抗感、身を守るためのサインです。

★薄味でもおいしく食べる調理の工夫

○だしのうま味を活用する

だしパックや水出しのだしでも、塩分を控える助けになります。うま味が塩味を引き立てるので、自然に塩分を減らせませす。



○食材本来の甘みを引き出す

蒸す・じっくり加熱することで、かぼちゃやさつまいもの甘みが増します。素材の甘みを活かすことで、調味料を減らしても満足感のある味わいになります。



★家でできる！塩分を意識した習慣と声かけ

給食では子どもの年齢に合わせた塩分量を意識し、だしを活かした調理を心がけています。ご家庭でもできることから、少しずつ取り入れてみてください。

- 汁物 汁物は塩分が多め。野菜を加えて、汁と一緒に食べましょう。
- 調味料 「かける」より「つける」ほうが少量ですみます。
- 加工食品 食べる回数や量と調整しましょう。

○酸味・香りで味に変化をつける

レモン・酢・しそ・みょうがの酸味や香りは、少ない塩分でも「おいしい」と感じさせてくれます。仕上げに香りをプラスするだけで大丈夫です。



○仕上げに「塩」をひとつまみ

調理中より仕上げにひとつまみの塩をかける方が塩味を感じやすく、使う量を自然に減らせませす。



●食塩の摂取目標量

1-2歳児 3.0g 未満/日

3-5歳児 3.5g 未満/日



※おおよその1回の目安