



赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 野原正子

平成26年

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料 (昼食)			日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料 (昼食)			
			赤	黄	緑				赤	黄	緑	
1	麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 もずくの酢物 チーズ なめこ汁 みかん	Caポーロ メロンパン ミルク	ひき肉 絹ごし豆腐 チーズ もずく わかめ	米 麦	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり ネギ みかん	17	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 トマト添え みそ汁 梨	クラッカー スティック揚げ菓子 ミルク	豚肉 ひじき 大豆 ちくわ わかめ	米 麦	ピーマン 人参 コンニャク ニラ トマト 大根 ネギ 梨	
4	キーマカレー きゅうりの甘酢 枝豆 すまし汁 パナナ	クラッカー くずもち ミルク	鶏肉 しらす干し わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 OP ピーマン きゅうり 枝豆 パナナ	18	芋ごはん 西京焼き しゃきしゃき炒め あおさ汁 ほうれん草おひたし ぶどう	チーズ ゴマクッキー ミルク	白身魚 カマボコ 豆腐 あおさ	米 麦 さつま芋	ごぼう 人参 もやし ほうれん草 ネギ コンニャク ぶどう	
5	麦ごはん のり佃煮 豚肉みそ焼き 麩と野菜の炒め すまし汁 梨	バナナ サーターアンドギー ミルク	豚肉 卵 カマボコ のり佃煮	米 麦 スパゲティ	赤ピーマン 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ニラ しいたけ たけのこ	19	あわごはん レバーフライ 柿 春雨の中華炒め スティックきゅうり みそ汁	バナナ ミニゼンざい クラッカー ミルク	豚レバー 豚肉 わかめ	米 麦 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ きゅうり えのきだけ ネギ 柿	
6	ひじきごはん 鮭のカップ焼き ほうれん草のソテー みそ汁 柿	せんべい ゴマポッキー ミルク	豚ひき肉 油あげ ひじき 鮭 絹ごし豆腐	米 麦	人参 ごぼう 玉ねぎ しめじ 赤ピーマン えのきだけ ほうれん草	20	お弁当会			せんべい 菓子パン ミルク	パン	
7	あわごはん 沖縄風煮つけ 大豆サラダ そうめん汁 りんご	チーズ 大学芋 ミルク	厚揚げ 昆布 豚肉 大豆	米 麦 そうめん	大豆 こんにゃく しめじ 人参 きゅうり 柿 ネギ りんご	21	スパゲティミートソース コーンサラダ かき卵スープ みかん	りんご おにぎり (手作りふりかけ) ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 チーズ	スパゲティ	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン きゅうり えのきだけ	
8	麦ごはん さばの塩焼き パクチョイ炒め みそ汁 みかん	ウェハース どら焼き ミルク	さば ツナ缶 豆腐	米 麦	パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ 白ネギ ネギ みかん	22	麦ごはん 麻婆豆腐 ポイルウイナー きゅうりの中華風 みかん	ウェハース 亀の甲せんべい バナナ ミルク	豆腐 豚ひき肉 ウイナー わかめ	米 麦	玉ねぎ しいたけ 人参 ネギ きゅうり たけのこ ニラ みかん	
10	麦ごはん ブロッコリー 鶏肉の照り焼き コンニャクのソテー みそ汁 みかん	クラッカー キャロットサンド 固形ヨーグルト	鶏肉 焼き豚 油あげ わかめ	米 麦	こんにゃく 人参 コーン缶 小松菜 ブロッコリー なす わかめ みかん	25	もずくどんぶり キャベツのサラダ 大根のみそ汁 柿	チーズ 芋天ぷら ミルク	もずく 豚ひき肉 卵 油あげ	米 麦	ピーマン 赤ピーマン キャベツ コーン缶 ニラ 大根 柿	
11	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃスープ ぶどう	チーズ いなり寿司 梨 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	パン マカロニ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり レーズン かぼちゃ ぶどう りんご	26	麦ごはん さばのみそ煮 ブロッコリー 切干大根のイリチー すまし汁 みかん	バナナ スコーン 野菜ミックス ジュース	さば 絹ごし豆腐 カマボコ	米 麦	人参 せりふ かぶ コンニャク ブロッコリー しいたけ たけのこ みかん	
12	タコライス ちくわのもみじ揚げ カリカリきゅうり 春雨スープ 柿	りんご チンピン ミルク	ちくわ 豚ひき肉 玉ねぎ 豚肉	米 麦	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり 長ネギ キャベツ 柿	27	カレーピラフ 肉みそ豆腐 パンキンサラダ かき卵スープ ぶどう	せんべい くずもち ミルク	鶏肉 ハム 厚揚げ 卵	米 麦 じゃが芋	人参 マッシュルーム コーン缶 玉ねぎ かぼちゃ えのきだけ チンゲン菜 ぶどう	
13	麦ごはん 魚のコーン風味焼き きんぴらごぼう みそ汁 ほうれん草ツナあえ 梨	せんべい スイートポテト ミルク	白身魚 カマボコ ツナ缶 豆腐	米 麦 黒米	コーン缶 ごぼう 人参 こんにゃく ニラ ほうれん草 白菜 梨	28	麦ごはん 揚げ魚のケチャップあん 春雨の中華炒め みそ汁 ほうれん草ツナあえ 梨	りんご パースデーケーキ ミルク	白身魚 豚肉 油揚げ ツナ缶	米 麦	サラダ菜 たけのこ 人参 キャベツ しめじ ほうれん草 なす 梨	
14	♪七五三お楽しみ御膳♪ 黒米ごはん 昆布イリチー エビフライ(タルタルソース) フルーツ ブロッコリー添え イナムルチ	クッキー 赤まんじゅう 乳飲料	えび ちくわ 豚肉 カステラカマボコ	米 麦	玉ねぎ パセリ かんぴょう 人参 こんにゃく ブロッコリー 大根 りんご 柿	29	親子どんぶり 三杯酢 ゆし豆腐 みかん	ウェハース メロンパン りんご ミルク	鶏肉 わかめ しらす干し ゆし豆腐	米 麦	しいたけ 玉ねぎ 人参 ネギ きゅうり みかん	
15	五目ラーメン スティックきゅうり チーズ みかん	ウェハース しらすおにぎり ミルク	焼き豚 チーズ	中華めん	玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ ニラ きゅうり みかん	753						

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。



平成26年 11月号

(作成者) 栄養士 野原正子

◎◎◎ 貧血検査で、要精検、経過観察のお子さんがみつかる場合があります。
この機会に食事を見直してみましよう！ ◎◎◎

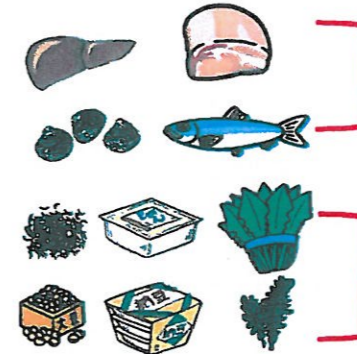
鉄欠乏性貧血

- ① 鉄の多い食品をしっかりとする
- ② 良質のたんぱく質を補給
- ③ ビタミンCも組み合わせて
- ④ 1日3食、栄養バランスに注意

※ おもに鉄不足が原因で起こる貧血。
鉄の多い食品を効率よくとることで予防や改善をすることができます。

◆ 鉄を含む食品をしっかりとする

鉄には動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があります。吸収率はかなりの差がありますが、非ヘム鉄も食べ合わせしだいで吸収率をアップさせることが可能です。



動物性食品
(赤身肉、レバー、魚介など)
ヘム鉄の吸収率 23~28%

植物性食品
(大豆、大豆製品、穀物、野菜、海藻)
非ヘム鉄の吸収率 1~5%
⇒食べ合わせで吸収率UP!

◆ 1日3回の食事でこまめに

鉄が1回に吸収される量は決まっています。余分なものは排泄されます。欠食などせず、1日3回規則正しい食事をとりましょう。

1日3食! こまめに鉄分を補給しよう!

朝食 昼食 夕食



◆ 食べ合わせで吸収率をアップさせる
鉄はもとも吸収率のよくない栄養素です。効率よくとれるように食べ方を工夫します。
◎鉄の吸収率を高める食べ合わせ

鉄 + たんぱく質 + ビタミンC



充分に鉄を補給すること、
バランスのとれた食生活を
することが第一です。

たんぱく質やビタミンCは鉄の吸収を助けてくれます。たんぱく質は造血機能にも欠かせません。吸収されにくい非ヘム鉄は肉や魚と調理したり、新鮮な野菜や果物といっしょにとるように心がけましょう。