



(平成27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。(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)		
			赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子よ くなる				赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子よ くなる
1	麦ごはん チキン照り焼き 人参シリシリ 大豆サラダ そうめん汁 ネーブル	かみかみ 揚げせんべい ミルク	鶏肉 ベーコン 卵 大豆 ツナ缶	米 麦 そうめん	玉ねぎ 人参 フロッキー もやし きゅうり ネギ ネーブル	14	もずくどんぶり フロッキー ポテトサラダ みそ汁 ネーブル	ゴマポッキー ミルク	豚ひき肉 油揚げ 卵 もずく ハム	米 麦 じゃが芋	ピーマン 人参 きゅうり りんご レーズン とうがん ネギ ネーブル
2	あわごはん 沖縄風煮つけ きゅうりの甘酢 みそ汁 梨	ピザトースト ミルク	厚揚げ 昆布 しらす干し わかめ	米 麦 あわ	とうがん こんにやく しめじ 人参 きゅうり へちま 梨	15	沖縄そば かみかみごぼう コーンサラダ ぶどう	しらすおにぎり ミルク	豚肉 カマボコ 昆布 卵	沖縄そば	ほうれん草 ごぼう コーン缶 サラダ菜 きゅうり ぶどう
3	あわごはん 納豆みそ 鮭のみみじ焼き ひじきの五目煮 ぶどう トマトサラダ すまし汁	テンピン ミルク	鮭 大豆 納豆 ひじき	米 麦	人参 こんにやく ニラ コーン缶 サラダ菜 トマト だけのこ ぶどう	16	麦ごはん さばのみそ煮 パクチョイ炒め 梨 くずり甘酢あえ すまし汁	ジャムサンド ミルク	さば 豆腐 カマボコ わかめ	米 麦	パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり しいたけ だけのこ 梨
4	麦ごはん 味つけのり 豆腐団子の甘酢あん パクチョイ炒め みそ汁 りんご	羊入り蒸しパン ミルク	豆腐 豚ひき肉 昆布 カマボコ わかめ	米 麦	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 大根 ネギ りんご	17	お弁当会				
5	親子どんぶり きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル	タンナファクル ぶどう ミルク	鶏肉 卵 わかめ	米 強化炭	しいたけ 玉ねぎ 人参 ネギ きゅうり えのきだけ ネギ ネーブル	18	あわごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草炒め ネーブル マッシュポテト あおさ汁	ブラウニー ミルク	豆腐 牛ひき肉 ベーコン あおさ	米 麦 あわ じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 ネーブル
7	あわごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物 ぶどう キャベツのツナあえ すまし汁	ゴマ菓子 ミルク	豚肉 ツナ缶 わかめ	米 麦 あわ	サラダ菜 赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり だけのこ	19	もずく丼 きゅうりの和え物 冬瓜のみそ汁 ネーブル	お招き会 お招き会 お招き会	ひき肉 モズク 卵 豆腐 わかめ	米 麦	ピーマン 赤ピーマン きゅうり ネギ ネーブル
8	スパゲティミートソース 枝豆 マッシュポテト 白菜スープ 梨	みそおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト マッシュルーム ピーマン 枝豆 白菜 梨	24	キーマカレー カリカリきゅうり わかめスープ ぶどう	ココア蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり みつば パイン缶
9	麦ごはん すり身揚げ こんにやくのソテー トマト すまし汁 ぶどう	ロッククッキー 発酵乳	白身魚 ハム わかめ 豆腐	米 麦	人参 こんにやく コーン缶 小松菜 赤ピーマン ニラ とうがん ぶどう	25	麦ごはん ししゃもフライ 切干大根イリチー フロッキー 月見うどん りんご	うさぎさん クッキー お月見ゼリー	ししゃも カマボコ 卵	米 麦 うどん	切干大根 かんぴょう 人参 こんにやく フロッキー ネギ りんご 桃缶
10	雑穀ごはん のり佃煮 肉みそ豆腐 フロッキー炒め ヨーグルトサラダ みそ汁	揚げパン ミルク	豚ひき肉 厚揚げ カマボコ Pヨーグルト	米 麦 胚	玉ねぎ フロッキー コーン缶 キャベツ 人参 へちま バナナ りんご	26	もずく丼 きゅうりの和え物 冬瓜のみそ汁 ネーブル	黒棒 梨 ミルク	ひき肉 モズク 卵 豆腐 わかめ	米 麦	ピーマン 赤ピーマン きゅうり ネギ ネーブル
11	麦ごはん 魚のコーン風味焼き しゃきしゃき炒め 煮豆 あおさ汁 ネーブル	スイートポテト ミルク	白身魚 卵 カマボコ あおさ 豆腐	米 麦	クリームコーン缶 こんにやく もやし ごぼう 人参 ネギ ネーブル	28	麦ごはん 肉じゃが チーズ かみかみごぼう みそ汁 梨	くずもち ミルク	牛肉 ウインナー 油揚げ わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 コンニャク 玉ねぎ GP ごぼう なす 梨
12	レタスごはん ポイルウインナー 春雨サラダ ゆし豆腐 ぶどう	亀の甲せんべい りんご ミルク	鮭フレーク ウインナー ゆし豆腐	米 麦 春雨	レタス もやし きゅうり 人参 ネギ ぶどう	29	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん マカロニサラダ 野菜スープ ネーブル	いなり寿司 梨 ミルク	鶏肉 卵 ハム ベーコン	パン マカロニ	サラダ菜 パイン缶 人参 りんご レーズン キャベツ だけのこ もやし しめじ えのきだけ 人参 しいたけ もやし きゅうり へちま ぶどう
						30	きのこごはん 魚の照り焼き 春雨サラダ みそ汁 ぶどう	パースデーケー キ ミルク	赤魚 油揚げ ハム 豆腐	米 麦 春雨	

★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★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。
★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27年 9月号

(作成者) 栄養士 野原正子

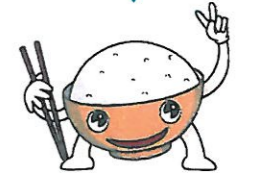
食生活をリセットしましょう!

9月といってもまだまだ沖縄では暑い日が続きます。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べるが多かった夏。温かいごはんのみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。

毎食、同じ量をしっかり! 炭水化物

炭水化物は、ごはん・パン・めん類などの穀類をはじめ、いも類・果物・砂糖などにも含まれる栄養素です。その成分は糖質と食物繊維に大きく分類されます。体への消化吸収が速く、即効性があるエネルギー源なので、三大栄養素のなかでも、もっとも摂取量を必要としています。成長期の子どもに炭水化物が不足すると体力や免疫力、体重の低下につながるため、毎食同じ量をしっかり食べるようにしましょう。パンに比べて、ごはんの方が消化吸収が緩やかで、腹もちもがよいです。

ごはんは栄養がない?
...
それはまちがいですね。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては? 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

★ カレーピラフ(混ぜごはん風)
(給食献立から)

材料	分量	材料	分量
米	3 合	マッシュルーム缶	50 g
カレー粉	小さじ 1	ホールコーン缶	30 g
バター	小さじ 2	グリーンピース缶	20 g
鶏むね肉	70 g	塩	小さじ 1 1/2
人参	100 g	チキンコンソメ	1/2 個
ハム	40 g	油	少々

小さじ⇒5cc
カレー粉はお好みで加減してください。

- ＜作り方＞
- ① 米はカレー粉(分量の半分)とバターを入れ、普通に炊飯器で炊く。
 - ② 鶏むね肉、人参は粗いみじん切り、ハムは角切りにする。
 - ③ フライパンに油をしき、鶏肉、人参を炒める。さらにハム、マッシュルーム、コーン缶、グリーンピース缶を加え炒める。
 - ④ ③に残りのカレー粉、塩、チキンコンソメ(指でつぶして)を入れ、味を調える。
 - ⑤ 炊きあがった①のごはんに④を混ぜ合わせる。