

9 月 献 立 表

摩耶保育園(一般)

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後のおやつ	
01 （ 月 ）	アルファ米 さんまみぞれ煮 豚汁 ヨーグルト和え	アルファ米、小麦粉、砂糖、さといも、さつまいも	牛乳、さんまみぞれ煮、豚ひき肉、スキムミルク、木綿豆腐、豚肉(もも)	みかん缶、はくさい、パイン缶、こまつな、にんじん、えのきたけ、しょうが、こんぶ(だし用)、板こんにゃく、だいこん	しょうゆ、かつおだしパック、米みそ(甘みそ)、かつおだし汁	豆乳 すいとん 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 323 mg
02 （ 火 ）	すき焼き丼 なめこ汁	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、米ぬか油、黒砂糖、いりごま、片栗粉	豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、木綿豆腐、スキムミルク、油揚げ	はくさい、にんじん、こまつな、板こんにゃく、えのきたけ、なめこ水煮、ねぎ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック、食塩	野菜ジュース ごまちゃんすこう 黒糖ミルク	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 300 mg
03 （ 水 ）	御飯 さわらの味噌マヨ焼き 青菜の納豆和え けんちん汁	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、マヨドレ	牛乳、さわら、木綿豆腐、凍結液卵、豚肉こま、挽きわり納豆、カットわかめ	にんじん、だいこん、かぼちゃ、こまつな、板こんにゃく、ごぼう、ほうれんそう	しょうゆ、かつおだしパック、米みそ(甘みそ)、ベーキングパウダー	豆乳 かぼちゃのケーキ 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.7 g カルシウム 228 mg
04 （ 木 ）	ウインナーピラフ タンドリーチキン コンソメスープ バナナ	米、ビーフン、マカロニ、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、鶏むね肉(皮付き)、スキムミルク、豚肉(ばら)、ウインナー Fe、脱脂粉乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン、とうもろこし(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、にんにく	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉	ヨーグルト 焼きビーフン ミルク	エネルギー 503 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 11.8 g カルシウム 242 mg
05 （ 金 ）	御飯 炒り豆腐 キャベツの磯和え みそ汁(生揚げ)	米、小麦粉、砂糖、強力粉、油、すりごま	木綿豆腐、生揚げ、スキムミルク、豚ひき肉、豚肉こま、あおのり	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、板こんにゃく、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、干ししいたけ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、かつおだしパック	野菜ジュース カミカミドーナツ ミルク	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 356 mg
08 （ 月 ）	食パン ポークビーンズ 豆乳スープ	食パン、米、砂糖、油、片栗粉	調製豆乳、だいず水煮、スキムミルク、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、こまつな、ピーマン、しめじ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	豆乳 おにぎり 抹茶ミルク	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 275 mg
09 （ 火 ）	凍り豆腐のそぼろ丼 納豆汁	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油、ごま油	豚ひき肉、納豆、スキムミルク、おから、凍り豆腐、油揚げ、調製豆乳	はくさい、ほうれんそう、にんじん、こまつな、えのきたけ	かつおだし汁、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、食塩	野菜ジュース おからのケーキ ミルク	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 308 mg
10 （ 水 ）	ハリハリ御飯 ミートローフ(豆腐・ひじき) 清汁(豆腐)	米、カルシウムせんべいあつさり塩味、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉こま、おから、ひじき	にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、カルシウム入りかんたんプリンの素、中濃ソース、食塩	ヨーグルト 手作りプリン カルシウムせんべい	エネルギー 395 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.3 g カルシウム 390 mg
11 （ 木 ）	さんまの蒲焼丼 味噌汁(かぼちゃ)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油	さんま、豆乳、スキムミルク、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、しょうが	かつおだし汁、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん	豆乳 ホットケーキ(にんじん) ミルク	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 258 mg
12 （ 金 ）	カレーライス 春雨サラダ なし	フライドポテト、米、じゃがいも、はるさめ、油、マヨドレ	牛乳、豚肉こま、ツナ油漬	なし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	キッズカレールー、甘口、食塩	野菜ジュース フライドポテト(冷凍) 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 24.3 g カルシウム 165 mg
16 （ 火 ）	親子うどん 揚げぎょうざ バナナ	ゆでうどん、米、もち米、砂糖、油、いりごま、片栗粉	スキムミルク、凍結液卵、かまぼこ、油揚げ、カットわかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	うどんつゆ、みりん、米みそ(甘みそ)、かつおだしパック、しょうゆ	豆乳 五平餅 ミルク	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 9.2 g カルシウム 224 mg
17 （ 水 ）	御飯 魚の味噌やき キャベツの胡麻マヨネーズあえ きのこ汁	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、マヨドレ、すりごま	さば、スキムミルク、豚肉(ばら)、豆乳、ハム	キャベツ、はくさい、にんじん、かぼちゃペースト、しめじ、コーン(冷凍)、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、米みそ(甘みそ)、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー	ヨーグルト 月見・米粉蒸しパン(栗) ミルク	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.7 g カルシウム 251 mg
18 （ 木 ）	御飯 豚肉のしょうが焼き 水菜のごまあえ みそ汁(切干大根)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、すりごま	豚肉(肩ロース)、スキムミルク、豚肉(ばら)、カットわかめ	たまねぎ、みずな、にんじん、緑豆もやし、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが、かんてん(粉)	かつおだし汁、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん	野菜ジュース さつまいものようかん ミルク	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 266 mg
19 （ 金 ）	マーボー丼 ビーフン汁	米、ロールパン、ビーフン、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、豚肉こま、きな粉	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ、しょうが	米みそ(甘みそ)、醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、しょうゆ、酢、食塩	豆乳 あげぼん(きな粉) ミルク	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 17.3 g カルシウム 287 mg
22 （ 月 ）	御飯 卵焼き 大豆とひじきの煮物 芋煮汁	米、じゃがいも、さつまいも、七分つき米、もち米、さといも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ゆであずき缶、卵、だいず水煮、ツナ油漬、油揚げ、きな粉	板こんにゃく、にんじん、ほうれんそう、しめじ、とうもろこし(冷凍)、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック、みりん	ヨーグルト おはぎ(つぶあん) 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 209 mg

9 月 献 立 表

摩耶保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ 午後のおやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
24 水	御飯 鶏肉の和風揚げ スイートポテトサラダ(コーン) みそ汁(キャベツ)	米、さつまいも、食パン、マヨドレ、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、スキムミルク、ピザ用チーズ、しらす干し、油揚げ、カットわかめ、あおのり	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、ねぎ	かつおだし汁、米みそ(甘みそ)、みりん、しょうゆ	豆乳 しらすピザ ミルク	エネルギー 480 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 13.2 g カルシウム 278 mg
25 木	御飯 鮭のコーンマヨ焼き ほうれん草のしらす和え みそ汁(じゃがいも)	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、マヨドレ、砂糖、砂糖、すりごま	さけ、スキムミルク、豚肉(ばら)、カルピス、しらす干し	ほうれん草、たまねぎ、こまつな、板こんにやく、にんじん、えのきたけ、クリームコーン缶	かつおだし汁、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、ペーキングパウダー、食塩	野菜ジュース スノークッキー カルピスマルク	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.3 g カルシウム 268 mg
26 金	きのこご飯 かぼちやのそぼろあんかけ 中華スープ りんご	米、ミレービスケット、もち米、砂糖、片栗粉、油	まめびよ、鶏むね肉(皮付き)、卵、ベーコン、鶏ひき肉	かぼちや、りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、まいたけ、しめじ、えのきたけ、どうもろこし(冷凍)、干しいたけ	しょうゆ、醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、みりん、かつお・昆布だし汁	豆乳 まめびよ ミレービスケット	エネルギー 536 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 197 mg
29 月	ハヤシライス ポテトサラダ バナナ	米、食パン、じゃがいも、マヨドレ、黒砂糖、押麦、マーガリン、すりごま、油	牛乳、豚肉こま、ハム、大豆の華(フレック 繊維)	たまねぎ、バナナ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ ソフト、ケチャップ、中濃ソース	ヨーグルト ゴマラスク 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 189 mg
30 火	三色丼 みそ汁(さつまいも)	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、バター	豚ひき肉、木綿豆腐、凍結液卵、冷凍玉子そぼろ、スキムミルク、豚肉こま、かつお節	こまつな、にんじん、板こんにやく、えのきたけ、緑豆やし、ねぎ、干しいたけ、レモン果汁	かつおだし汁、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、ペーキングパウダー	豆乳 マドレーヌ ミルク	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 276 mg

大豆製品を食卓へ！～健康な体は毎日の食事から～

★身近な大豆製品と活用法

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも、ぜひ大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみませんか？

★なぜ、大豆に注目するの？

現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉は大切なタンパク質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は、良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに、肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。

★大豆の魅力

良質なタンパク質が豊富 食物繊維でお腹すっきり！ ミネラルでげんきいっぱい

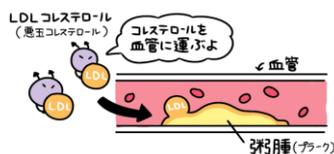


★主菜に大豆製品を取り入れるメリット

1・家計にやさしい！
一般的に、肉や魚に比べて安価なものが多く、食費の節約につながります。

2・脂質を抑えてヘルシーに！

肉類に比べて脂質、特に飽和脂肪酸が少ないため、健康的です。飽和脂肪酸は過剰に摂取すると、血液中のLDLコレステロールが増加する傾向があります。LDLコレステロールは、血管壁にプラークを形成し、動脈硬化を進行させる原因の一つと考えられています。



3・肥満の予防につながる！

大豆製品は低カロリーだけでなく、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は、消化に時間がかかるため、満腹感が持続しやすく、食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。また、腸内環境を整えることで、代謝の改善にもつながる可能性があります。

4・和・洋・中、どんな料理でも使える！



洋食：豆腐ハンバーグ

中華：マーボー豆腐



和食：湯豆腐、揚げ出し豆腐

種類	活用法
豆腐	絹ごし豆腐、木綿豆腐、充填豆腐など種類も豊富。冷奴、味噌汁、炒め物、あんかけ、離乳食など、様々な料理に活用できます。消化吸収も良く、お子様からお年寄りまで、どの年代でも食べやすい食材です。
厚揚げ(生揚げ)	豆腐を水切りし、高温の油で揚げたものです。表面は香ばしく、中はふっくらとした食感が楽しめます。そのまま焼いたり、煮込んだり、炒めたりと、様々な調理法で手軽においしい食べられます。
高野豆腐	乾燥しているため、常温で長期間保存できます。煮物、含め煮、揚げ物、あんかけなど、和食を中心に様々な料理に活用できます。細かく刻んでひき肉の代わりにするなど、アレンジも可能です。
納豆	発酵食品ならではの栄養価の高さが魅力。独特の風味とネバネバが苦手なお子様には、細かく刻んでご飯に混ぜたり、卵焼きに混ぜたりするのもおすすめです。
油揚げ	豆腐を揚げたもので、煮物や炒め物、ボリュームアップにも役立ちます。みそ汁の具としては定番で、油のコクと旨味が加わって、他の具(野菜)をおいしく食べることができます。
しょうゆみそ	和食に欠かせない調味料。炒め物の味付けや、肉や魚のみそ漬けなど、様々な料理に深みと風味を与えます。
きな粉	大豆を炒って粉にしたもの。お餅やヨーグルト、牛乳に混ぜたり、お菓子の材料にも使えます。香ばしい風味と優しい甘さが特徴です。
豆乳	大豆をすりつぶして煮た液体。そのまま飲むのはもちろん、シチューやスープ、スムージーなどにも使えます。牛乳とは違い常温で保存ができるので、非常食としても活用できます。
蒸し大豆	大豆を蒸した製品です。ゆで大豆よりもふっくら。手頃な価格で、多様な料理に使うことができます。また、常温で保存ができるので、常備品、非常食としても活用できます。

★食卓への取り入れ方

1・まずは、一品プラスしてみる

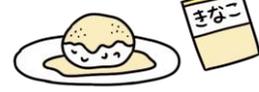
毎日の食事に「納豆」や「冷奴」など、手軽な大豆製品を一品プラスしてみましょう。



ポテトサラダに「蒸し大豆」



みそ汁の具として「ひきわり納豆」



砂糖入り「きな粉」をまぶして簡単おはぎ

2・いつもの料理にプラスしてみる

いつも食べ慣れている料理に大豆製品をプラスしてレパートリーを増やしましょう。

【大豆混ぜごはん】

(作りやすい分量)

米	2合
蒸し大豆	100g
片栗粉	小さじ2
油	小さじ2
しょうゆ・砂糖	各小さじ2



- 1 大豆に片栗粉をまぶして油で炒める。
- 2 しょうゆ、砂糖を加えて炒りつける。
- 3 炊飯後のごはんに混ぜる。

【卵・小麦を使わない大豆ハンバーグ】

(3歳以上児3人分)

合いびき肉	200g
たまねぎ(みじん切り)	大きじ山盛り2(1/4個程度)
蒸し大豆	大きじ山盛り2(40g程度)
えのきたけ(みじん切り)	大きじ山盛り2(40g程度)
塩	適宜
片栗粉	大きじ山盛り1(20g程度)

- 1 材料を全て合わせてよく混ぜる。
- 2 成形してフライパンで焼く。

