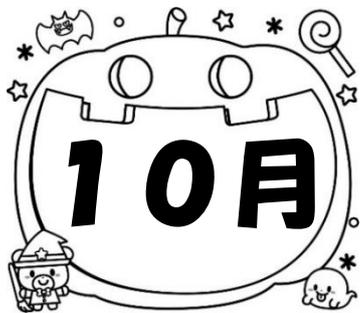




日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
1	火	おせんべい 麦茶	大根の味噌煮 コーンサラダ 梨	きな粉ラスク 牛乳	エネルギー 441kcal タンパク質 13.7g 脂質 13.3g 塩分 1.6g	さつまいも ツナ 油揚げ 味噌 きな粉 牛乳	米 こんにやく 砂糖 油 食パン マーガリン	大根 人参 れんこん しめじ きゃべつ きゅうり コーン 梨
2	水	バナナ	ささ身のピカタ ゆかり和え 野菜スープ	プリン おせんべい	エネルギー 356kcal タンパク質 14.3g 脂質 4.7g 塩分 1.4g	鶏ささ身 卵 わかめ 牛乳	米 小麦粉 油 じゃがいも	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜
3	木	ヨーグルト	豚肉のしょうが炒め けんちん汁 バナナ	フルーツパン 牛乳	エネルギー 568kcal タンパク質 23.2g 脂質 19.7g 塩分 1.4g	豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 こんにやく 里芋 ロールパン	玉ねぎ きゃべつ 人参 しょうが ごぼう 長ねぎ バナナ みかん 黄桃
4	金	クッキー 牛乳	鮭のもみじ焼き きんぴらごぼう なめこ汁	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 505kcal タンパク質 22.9g 脂質 15.8g 塩分 1.5g	鮭 豆腐 味噌 乳酸飲料	米 マヨネーズ しらたき 油 砂糖 ごま	ごぼう れんこん 人参 なめこ 人参 玉ねぎ 小松菜
7	月	おせんべい 麦茶	鶏肉のマーマレード焼き もやしのツナ和え かむかむ豚汁	ココアクッキー 牛乳	エネルギー 516kcal タンパク質 20.2g 脂質 18.6g 塩分 2.1g	鶏肉 ツナ 豚肉 荳わかめ 味噌 牛乳	米 マーマレード こんにやく 小麦粉 ココア パター 砂糖	しょうが にんにく もやし きゃべつ きゅうり 人参 たけのこ 大根 ごぼう 長ねぎ
8	火	ヨーグルト	ピピンバ丼 中華スープ オレンジ	うどん かりんとう 牛乳	エネルギー 446kcal タンパク質 20.7g 脂質 13.6g 塩分 1.4g	豚肉 卵 豆腐 牛乳 カニカマ	米 砂糖 油 ごま油 ごま うどん	にんにく たけのこ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ チンゲン菜 オレンジ
9	水	ビスコ 牛乳	豆腐入りつくね焼き レモン酢和え コンソメスープ	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 509kcal タンパク質 18.5g 脂質 17.3g 塩分 1.3g	豚肉 豆腐 おから ヨーグルト ウインナー	米 パン粉 砂糖 片栗粉 生クリーム	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 チンゲン菜 しめじ コーン パナ みかん パイン
10	木	バナナ	さばのごまみそ焼き ハムサラダ かきたま汁	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 472kcal タンパク質 20.9g 脂質 16.0g 塩分 2.0g	さば 味噌 ハム 卵 牛乳	米 砂糖 ごま 油 片栗粉 食パン マーガリン	しょうが きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜
11	金	クッキー 牛乳	ソースかつ 酢の物 豆腐のすまし汁	ぶどうゼリー おせんべい	エネルギー 510kcal タンパク質 20.8g 脂質 17.1g 塩分 1.8g	鶏肉 わかめ ちくわ 豆腐	米 パン粉 油 砂糖	きゃべつ きゅうり みかん えのき 玉ねぎ 人参 小松菜
15	火	ビスコ 牛乳	きのこカレー 切り干し大根のりごまサラダ りんご	ババロア おせんべい	エネルギー 592kcal タンパク質 17.5g 脂質 24.6g 塩分 2.0g	豚肉 ハム のり 牛乳	米 じゃがいも 油 マヨネーズ ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 切り干し大根 きゅうり きゃべつ りんご
16	水	ヨーグルト	山賊焼き 梅肉和え わかめの味噌汁	ごまトースト 牛乳	エネルギー 517kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.0g 塩分 1.8g	鶏肉 かつお節 わかめ 味噌 牛乳	米 砂糖 片栗粉 上新粉 油 食パン マーガリン ごま	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ もやし きゅうり きゃべつ えのき
17	木	おせんべい 麦茶	シーチキン五目煮 マカロニサラダ バナナ	ごぼうせんべい 牛乳	エネルギー 515kcal タンパク質 14.4g 脂質 19.1g 塩分 1.4g	ツナ ちくわ 凍り豆腐 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 マカロニ マヨネーズ 片栗粉 油 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース きゃべつ きゅうり パナナ ごぼう
18	金	クッキー 牛乳	栗ご飯 三色和え 鮭の照り焼き 豆腐のすまし汁	バームクーヘン 乳酸飲料	エネルギー 522kcal タンパク質 22.2g 脂質 14.1g 塩分 1.6g	鮭 乳酸飲料 しらす干し	米 栗 ごま 砂糖 豆	きゅうり もやし 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
21	月	ヨーグルト	親子丼 小松菜のかりかりペーコンサラダ りんご	ふかし芋 牛乳	エネルギー 499kcal タンパク質 19.8g 脂質 14.0g 塩分 1.6g	鶏肉 卵 ちくわ のり ベーコン 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも	玉ねぎ 人参 小松菜 きゃべつ りんご
22	火	ビスコ 牛乳	鮭のパン粉焼き のり酢和え もやしの味噌汁	わかめのおにぎり 麦茶	エネルギー 503kcal タンパク質 21.6g 脂質 14.6g 塩分 1.9g	鮭 味噌 かまぼこ のり 油揚げ わかめ	米 マヨネーズ パン粉 油 砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ
23	水	クッキー 牛乳	おからのチキンナゲット 昆布和え わかめスープ	チーズ 果汁	エネルギー 523kcal タンパク質 20.1g 脂質 22.4g 塩分 2.0g	おから 鶏肉 卵 スキムミルク 昆布 わかめ チーズ	米 片栗粉 油 ごま	玉ねぎ もやし きゅうり 人参
24	木	おせんべい 麦茶	茶碗蒸し風 大豆とわかめのサラダ バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 545kcal タンパク質 22.9g 脂質 17.4g 塩分 1.5g	鶏ささ身 えび 豆腐 卵 大豆 わかめ スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 うどん 砂糖 パター 小麦粉 油	人参 ほうれん草 きゃべつ きゅうり バナナ
25	金	バナナ	豚肉のアップルソース チーズサラダ ポトフ	マフィン 乳酸飲料	エネルギー 494kcal タンパク質 20.7g 脂質 13.4g 塩分 1.8g	豚肉 チーズ ウインナー 乳酸飲料	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく 長ねぎ きゃべつ きゅうり 大根 グリンピース
28	月	おせんべい 麦茶	ドライカレー 切り干し大根のスープ バナナ	小倉蒸しパン 牛乳	エネルギー 503kcal タンパク質 17.9g 脂質 15.5g 塩分 1.6g	豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 小麦粉 小豆	にんにく しょうが 人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ 切り干し大根 長ねぎ パナナ
29	火	ビスコ 牛乳	鶏肉とさつまいもの甘がらめ かみなり汁 オレンジ	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 544kcal タンパク質 18.9g 脂質 15.9g 塩分 1.5g	鶏肉 豆腐 さつまいも ヨーグルト	米 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 ごま油	人参 コーン ごぼう 大根 白菜 長ねぎ オレンジ
30	水	クッキー 牛乳	三色丼 りんご 春雨の中華サラダ 豆腐のスープ	肉まん 麦茶	エネルギー 542kcal タンパク質 20.6g 脂質 15.3g 塩分 2.1g	卵 鶏肉 鮭 カニカマ わかめ 豆腐	米 砂糖 春雨 油 ごま油	しょうが にんにく 人参 きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜 りんご
31	木	ヨーグルト	タンドリーチキン じゃこ和え ビーフンスープ	かぼちゃドーナツ 乳酸飲料	エネルギー 476kcal タンパク質 17.5g 脂質 9.7g 塩分 1.6g	鶏肉 じゃこ ヨーグルト 乳酸飲料	米 ビーフン 小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり もやし 人参 大根 チンゲン菜 かぼちゃ

※ 献立は、都合により変更する場合があります。



給食だより

令和6年 9月吉日
阿智村保育園 栄養士



日も短くなり、朝晩は涼しく、秋を感じられるようになりました。“食欲の秋”と言われるように、秋は様々な食べ物で“旬”を迎えます。旬の美味しいものをたくさん食べて、秋も元気に過ごしたいですね！！

～もうすぐ新米の季節です～

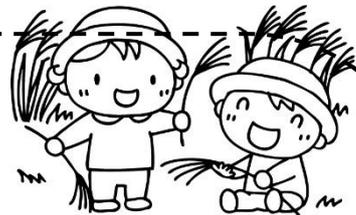
保育園の周りの稲も刈り取られ、収穫の時期を迎えています。

新米が食べられるのも、もうすぐですね。

最近では、店頭からお米が消え、不安に思っている方も多いのではないのでしょうか？
色々な憶測が飛び交っていますが、様々な情報に振り回されないようにしたいですね。

お米は日本人の主食としてかせないものです。近年はパンや麺など、お米以外にも様々な主食があり、食卓のバリエーションも豊かになりました。その影響もあり、お米の消費量も減り、それに伴い生産量も減っています。

しかし、パンや麺が続いた日や新米の季節には「お米が食べたいな」と思うことも多いのではないのでしょうか？



ご飯はをたくさん噛むと甘くなるのはなぜ？

食べものをよく噛むと、だ液がたくさん出ます。

ご飯を食べると、そのだ液と、ご飯に含まれている「デンプン」が混ざり合うことで、「デンプン」が「ブドウ糖」（糖質のひとつ）に分解されます。噛めば噛むほど「ブドウ糖」が口の中で増えるので、だんだんと甘く感じるようになるのです。

また、ご飯は“粒食”と言われ、咀嚼力をアップするのに最適な食材です。ご飯をよく噛んで食べることで消化・吸収しやすくなるとともに、顎や筋肉の動きが脳に良い刺激を与えてくれます。そして、よく噛んで食べることでできるご飯はお腹がすきにくいというメリットがあるので、朝食にもぴったりな食材とも言えます。



ご飯はどんなおかずとも相性抜群！！

ご飯はそれ自体に余分な塩分や油分を含んでいないため、どんなおかずとも相性がよいです。ご飯を中心とした日本型の食事は、栄養バランスがとりやすく、肉や魚といったおかずを多彩に組み合わせることができます。「おかずは何にしようかな」と考えることは、飽きることなく毎日の食事を楽しむ健康な献立作りにつながっています。



ごはんの優秀な相棒「お味噌汁」！！

近年、ご飯を食べると太るという考え方が広まり、ご飯を食べることを控える人が増えてきました。ご飯は確かに糖質を多く含んでいますが、実は糖質だけでなく、たんぱく質源にもなる、優秀な食材です。ご飯に含まれるたんぱく質は、お味噌汁と一緒に食べることで、100点満点になります。日本古来からのご飯とお味噌汁の組み合わせには、ちゃんと意味があったのです。また、お味噌汁の中に野菜をたくさん入れることで、野菜の栄養素をあますことなく食べることができます。ご飯と具たくさんのお味噌汁は最強タッグと言えるでしょう。



新米の季節に美味しいお米を存分に味わってみましょう！！

