

2学期が始まりました。

「運動の秋」・「食欲の秋」というように、運動が心地よい季節になります。

今学期も体をたくさん動かしていきますので、朝ごはんを食べて登園してくださいね。

また、クラス皆で揃っての給食の時間は、友達との絆も更に深まり、それもまた楽しい時間になることでしょう。

子どもたちがワクワクで楽しい給食を目指して、給食室も 2学期 元気なスタートを切ります！

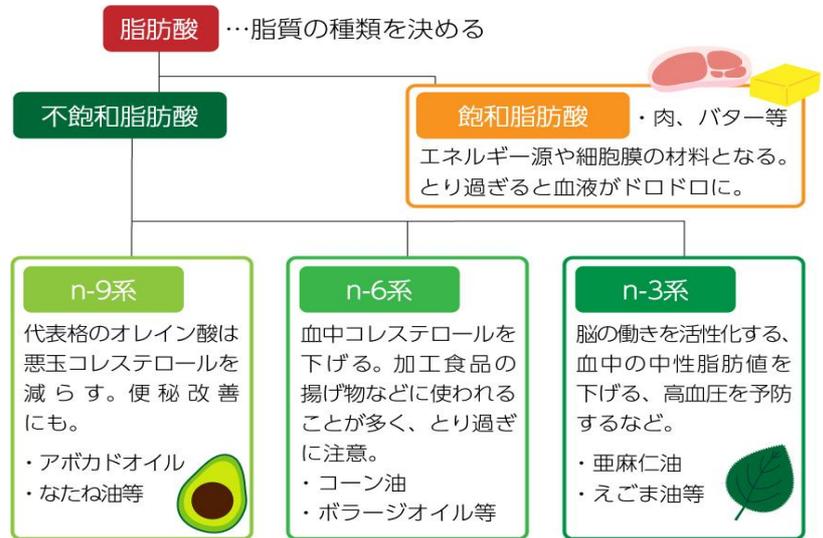
園長 松村明子

## ■脂質について

脂質は1gあたり9kcalのエネルギーを産生しており、重要なエネルギー源となっています。ほかにも、ホルモンや細胞膜、核膜を構成、皮下脂肪による臓器の保護、体の寒冷防護といった働きもあります。また、小腸では脂溶性ビタミンの吸収を助けます。植物油や魚油に多く含まれる不飽和脂肪酸には、血液中の中性脂肪やコレステロールを低下させる働きもありますが、動物性脂肪に多い飽和脂肪酸は、血液中の中性脂肪やコレステロールを増加させるので、摂りすぎないように注意しましょう。反対に、脂質の摂取量が不足すると、エネルギー不足による易疲労、抵抗力の低下を引き起こします。

合わせて、脂質とともに吸収される脂溶性ビタミン（ビタミンA・D・E・K）が吸収されにくくなり、ビタミン欠乏になるリスクもあります。

下記の摂取目標量をもとに、過不足のないように日々の食生活を見直していきましょう。



## ○【参考】脂質の摂取目標量

脂質から摂取するカロリー（エネルギー）は1日の総エネルギー摂取量の20～30%に抑えるようにしましょう。

また飽和脂肪酸については、総摂取カロリーの7%以下にすることが望ましいとされています。



## 《豆知識》大切なのは良質な油選び！ 摂りたい油、NGな油の違い

**飽和脂肪酸**：常温で固形の肉の脂身やバターなどは飽和脂肪酸が多めなので摂り過ぎに注意しましょう。

ただ、柔らかい和牛には不飽和脂肪酸が多いのでおすすめです。

また 揚げ物、開封後ずっと使っている油、加工食品などの**酸化した油は細胞を傷つけます。**

油は開封したらできるだけ早めに使い切るようにしましょう。

**不飽和脂肪酸**：オメガ3系不飽和脂肪酸は青魚、亜麻仁油、えごま油などに豊富です。ただし酸化しやすいので料理にはオメガ9系不飽和脂肪酸が多いオリーブオイルを使用しましょう。

## 中華丼

具材	お好み	①油を敷き、鍋が温まったら 生姜と具材を入れ、炒めます。	
生姜チューブ	1cm		
水	100cc	②①に水、調味料を入れ、ひと煮立ちします。	
砂糖	小さじ1	③強火にし、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。	
	酒		小さじ2
	うすくち醤油		大さじ1
	オイスターソース		大さじ1
	ごま油（香りづけ）		小さじ1
片栗粉（とろみづけ）	大さじ1	④仕上げにごま油を加えます。	

できあがり♪

★具材について：豚肉、人参、玉葱、キャベツを手のひら1杯ずつ・干し椎茸、きくらげをひとつまみずつ を目安に調味料の量も調整されてください。お好みでちくわ、うずらの卵を入れても美味しく仕上がります。

# 2023年度 9月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。  
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。  
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	金	◆炒り玄米御飯◎魚のマーマレード焼き★白和え●すまし汁	魚、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、ごま、マーマレード	キャベツ、人参、こんにゃく、玉葱、えのき	◎醤油★味噌、みりん●薄口、塩	りんごケーキ	きゅうり
2	土	◆焼きそば◎胡瓜のナムル★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム、ごま油	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり、バナナ	◆ソース◎薄口	お菓子	ウエハース
4	月	◆きび御飯◎インディアンフィッシュ★チョコレギサラダ●味噌汁	魚、のり、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、米粉、片栗粉、ごま油、ごま、じゃが芋	トマト缶、胡瓜、水菜、レタス、玉葱、しめじ	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★醤油、酢●味噌	ココア蒸しパン	にんじん
5	火	◆そぼろ御飯◎もやしの胡麻和え★牛乳	鶏肉、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま	もやし、人参、胡瓜、こんにゃく	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口	米粉クッキー(かぼちゃ)	マカロニきな粉
6	水	◆炒り玄米御飯◎肉じゃが★うの花サラダ	鶏肉、おから、かつお節(だし)	白米、玄米、マヨネーズ、油、じゃが芋、砂糖、コーン	人参、玉葱、こんにゃく、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口、酢、塩こしょう	りんごゼリーお菓子	果物
7	木	◆麦御飯◎鶏のチーズパン粉焼き★五目大豆●味噌汁	鶏肉、粉チーズ、大豆、昆布、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、パン粉、オリーブ油	人参、こんにゃく、干し椎茸、キャベツ、玉葱	◎塩★醤油、みりん●味噌	ミルクもち	かぼちゃ
8	金	◆きび御飯◎タイビーエン★胡瓜の梅肉和え	豚肉、かつお節	白米、もちきび、砂糖、春雨、ごま油	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり、干し椎茸、梅干し、生姜	◎薄口、酒、オイスターソース	ふりかけおにぎり	粉ふき芋
9	土	◆チキンライス◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、コーン、油、ジャム	人参、玉葱、レタス、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
11	月	◆栗ご飯◎魚の塩焼き★ひじき煮●味噌汁	魚、ひじき、豆腐、いりこ(だし)、あげ	白米、砂糖	栗、人参、干し椎茸、こんにゃく、玉葱、葱	◆塩◎塩★醤油、みりん●味噌	黒糖蒸しパン	きゅうり
12	火	◆麦御飯◎チリコンカン風★海藻サラダ	鶏肉、大豆、金時豆、わかめ	白米、麦、砂糖、油	玉葱、人参、レタス、胡瓜、トマト缶、にんにく	◎ケチャップ、ソース★薄口、酢、塩こしょう	バナナケーキ	かぼちゃ
13	水	◆きび御飯◎肉ごぼろ★胡瓜のゆかり和え	鶏肉、ちくわ、厚揚げ	白米、もちきび、砂糖	ごぼう、人参、玉葱、胡瓜、こんにゃく、干し椎茸	◎醤油、みりん★ゆかり	のりおにぎり	マカロニきな粉
14	木	《給食試食会》◆炒り玄米御飯◎とり★切干大根の中華風サラダ●味噌汁	鶏肉、いりこ(だし)	白米、玄米、てんぷら粉、砂糖、ごま油、ごま	切干大根、胡瓜、人参、かぼちゃ、玉葱、しめじ	◎塩★醤油●味噌	みかんゼリーお菓子	粉ふき芋
15	金	◆ブルコギ丼◎豆腐サラダ★牛乳	豚肉、豆腐、牛乳、のり	白米、麦、砂糖、ごま、ごま油	人参、ニラ、にんにく、もやし、干し椎茸、水菜、トマト、レタス	◆醤油、みりん◎醤油、酢	スイートポテト	果物
16	土	◆うどん◎酢の物★果物●ヨーグルト	鶏肉、わかめ、ヨーグルト、かつお節(だし)	うどん麺、砂糖、ジャム	干し椎茸、胡瓜、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口、酢	お菓子	ウエハース
18	月	敬老の日						
19	火	◆麦御飯◎魚のみそ焼き★マカロニサラダ●すまし汁	魚、ハム、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、マカロニ、マヨネーズ	胡瓜、人参、玉葱、えのき	◎味噌、みりん★塩こしょう●薄口、塩	ゆかりおにぎり	にんじん
20	水	◆中華丼◎胡瓜の酢の物★牛乳	豚肉、ちくわ、わかめ、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま油、片栗粉	人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、木耳、胡瓜、生姜	◆薄口、オイスターソース、酒◎薄口、酢	米粉クッキー(プレーン)	果物
21	木	◆炒り玄米御飯◎鶏つくね★もやしのナムル●味噌汁	鶏肉、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、ごま油、じゃが芋、パン粉、マヨネーズ	玉葱、しめじ、もやし、胡瓜、人参	◎醤油、みりん、酒★薄口●味噌	おはぎ	きゅうり
22	金	《お誕生日メニュー》◆夕焼け御飯◎鶏の唐揚げ★野菜サラダ●すまし汁◇ジュース	鶏肉、わかめ、いりこ(だし)、ちりめんじゃこ、昆布	白米、油、砂糖、コーン	玉葱、しめじ、レタス、胡瓜、人参、にんにく、ジュース	◆薄口、塩◎塩麹、酒★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	ミルク蒸しパン	かぼちゃ
23	土	秋分の日						
25	月	◆きび御飯◎魚の香味焼き★かみかみサラダ●味噌汁	魚、ちりめんじゃこ、のり、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま、ごま油、オリーブ油	ごぼう、キャベツ、人参、玉葱、干し椎茸、生姜、にんにく	◎醤油、甘酒★薄口、酢●味噌	マカロニきな粉牛乳	粉ふき芋
26	火	◆カレーライス◎海藻サラダ★牛乳	鶏肉、わかめ、牛乳	白米、玄米、じゃが芋、砂糖、油、カレーパウダー	人参、玉葱、レタス、胡瓜	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(ごま)	かぼちゃ
27	水	《あひる組園外保育・お弁当》◆炒り玄米御飯◎チキンカツ★切干大根の煮物●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、米粉、じゃが芋、砂糖	切干大根、人参、こんにゃく、干し椎茸、玉葱、葱	◎塩、ソース★醤油、みりん●味噌	のりおにぎり	マカロニきな粉
28	木	《べんぎん組園外保育・お弁当》◆麦御飯◎麻婆豆腐★伴三絲●田作り	鶏肉、豆腐、ハム、いりこ	白米、麦、砂糖、春雨、ごま油、片栗粉	葱、干し椎茸、生姜、にんにく、キャベツ、人参	◎味噌、みりん、醤油、オイスターソース★薄口、酢●醤油、酒	レーズン蒸しパン	にんじん
29	金	《年中国園外保育・お弁当》◆かしわご飯◎中華サラダ★うどん汁●りんごジュース	鶏肉、あげ、かつお節(だし)、わかめ、いりこ(だし)	白米、砂糖、ごま油、コーン、うどん麺	人参、しめじ、胡瓜、水菜、レタス、玉葱、りんごジュース	◆醤油、みりん、酒◎醤油、酢★薄口、塩	バイクドじゃが	果物
30	土	◆ミートソースパゲッティ◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲッティ麺、砂糖、油、コーン、ジャム、小麦粉	人参、玉葱、トマト缶、レタス、胡瓜、バナナ	◆コンソメ、塩、ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース