献　　立　　表

＜ 以上児 ＞

2023年7月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材料名（○は午後おやつ）				3時おやつ
			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	
1 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
3 月	ご飯 じゃが煮 小松菜のごまマヨネーズ和え 味噌汁	504 19.2 9.8 1.7	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、○油、ごま、マヨネーズ、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏もも肉、○卵、○脱脂粉乳、さつま揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、ハム、かつお節	にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン(冷凍)、まいたけ、だいこん、キャベツ、○干しぶどう、しいたけ、いんげん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク レーズン蒸しパン
4 火	パン 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢和え トマトスープ、メロン	511 17.2 15.3 1.6	ロールパン、食パン、マーガリン、○もち米、○七分つき米、じゃがいも、三温糖、○黒ごま、ごま油	豚肉(肩ロース)、○あずき(乾)、ベーコン	メロン、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、パイン缶、レタス、きゅうり、りんご、ピーマン、しょうが	酒、しょうゆ、酢、みりん、中華あじ、○食塩、食塩	赤飯おにぎり ウエハース
5 水	ご飯 豆腐のチャンプル ほうれん草のポテト和え 味噌汁	531 19.1 13.0 1.4	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、押麦、片栗粉、ごま油、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、○無塩バター、かつお節	○パイン缶、にんじん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク パイナップルスコーン
6 木	ご飯 魚のカレー揚げ ごま和え 味噌汁	531 23.9 16.9 1.5	七分つき米、○食パン、小麦粉、油、○マーガリン、押麦、ごま、三温糖	さば、生揚げ、○脱脂粉乳、○ミックスチーズ、みそ、卵、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、○いちごジャム、もやし、にんじん、だいこん、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩、カレー粉	ミルク いちごタルト風トースト
7 金	七夕カレー フレンチサラダ ヨーグルト	518 17.5 13.2 1.4	○干しそうめん、七分つき米、押麦、油、三温糖	森永おいしいカルシウムヨーグルト、豚ひき肉、○卵、○ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、○オクラ、りんご、ピーマン	カレールウ、酢、○中華あじ、○食塩	そうめん
8 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
10 月	夏野菜さっぱり丼 ごまポテト 味噌汁	504 16.9 15.9 1.5	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、ごま、ごま油、油、三温糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵、○牛乳、みそ、かつお節	たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、こまつな、キャベツ、えのきたけ、○ブルーベリー、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒	ミルク ブルーベリーマフィン
11 火	パン とり天 野菜サラダ おくらスープ、メロン	541 27.8 17.0 1.5	ロールパン、食パン、マーガリン、○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油、マヨネーズ、○押麦、○ごま	鶏ささ身、○さけ(塩)、木綿豆腐、卵、ハム	メロン、トマト、きゅうり、にんじん、りんご、キャベツ、えのきたけ、オクラ、にんにく	酒、○酒、しょうゆ、中華あじ、食塩	鮭おにぎり ウエハース
12 水	ご飯 五目煮豆 千草和え 味噌汁	503 20.3 17.7 1.8	七分つき米、押麦、三温糖、油、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、○ベーコン、○ミックスチーズ、油揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、きゅうり、もやし、だいこん、ごぼう、こまつな、れんこん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○食塩	じゃがベーコン焼き
13 木	ご飯 ひじきの炒め煮 やっこサラダ中華風 味噌汁	535 19.6 16.5 1.6	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、三温糖、押麦、油、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、油揚げ、○無塩バター、みそ、ハム、さつま揚げ、○卵、かつお節	にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、ひじき、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク ココアクッキー
14 金	パン 魚のポテト焼き コールスローサラダ 卵スープ、バナナ	501 27.7 15.0 1.7	ロールパン、食パン、マーガリン、○スパゲティー、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、○油、油	さけ、木綿豆腐、○豚ひき肉、○脱脂粉乳、卵、プロセスチーズ、ハム	バナナ、○トマト、キャベツ、○たまねぎ、○なす、きゅうり、りんご、こまつな、にんじん、干しぶどう、○にんにく	酢、中華あじ、○中華あじ、食塩、○食塩	ミルク トマトパスタ
15 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
18 火	パン タンドリーチキン かぼちゃのごまマヨネーズ 中華スープ、すいか	514 23.9 15.5 1.6	○七分つき米、食パン、マーガリン、ロールパン、○押麦、マヨネーズ、ごま、○ごま、はるさめ、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、○ツナ缶	すいか、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、こまつな、○塩こんぶ、にんにく	しょうゆ、中華あじ、食塩、カレー粉	昆布おにぎり ウエハース
19 水	ビビンバ 五目冷奴 味噌汁	475 16.2 11.4 1.0	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、三温糖、押麦、ごま油、ごま、油	○牛乳、木綿豆腐、○ゆであずき缶、豚ひき肉、卵、油揚げ、鶏ささ身、みそ、かつお節	にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、生わかめ、こんぶ(だし用)、にんにく	しょうゆ、酢	ういろう
20 木	ご飯 厚揚げの味噌炒め さつま芋のごま和え かき玉汁	504 17.1 15.1 1.5	七分つき米、さつまいも、押麦、三温糖、ごま、油	○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、みそ、かつお節	にんじん、たまねぎ、なす、コーン(冷凍)、きゅうり、だいこん、ピーマン、こまつな、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ヨーグルト クラッカー
21 金	わかめご飯 かぼちゃコロッケ 和風サラダ 味噌汁	555 19.4 12.9 1.4	○ちぎりパン、七分つき米、小麦粉、パン粉、油、押麦、ごま、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉乳、卵、みそ、かつお節	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、コーン(冷凍)、きゅうり、だいこん、こまつな、こんぶ(だし用)	中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩	ミルク ちぎりパン
22 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
24 月	ご飯 五目きんぴら ささみ和え 味噌汁	510 18.9 14.3 1.5	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、三温糖、押麦、ごま、ごま油	豚ひき肉、○牛乳、木綿豆腐、○脱脂粉乳、鶏ささ身、○無塩バター、○卵、みそ、かつお節	にんじん、ごぼう、れんこん、糸こんにゃく、きゅうり、ほうれんそう、なす、だいこん、こまつな、キャベツ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク ミルクティーマフィン
25 火	パン レバーのごまソースからめ 卵サラダ わかめスープ、バナナ	488 15.1 18.3 1.5	ロールパン、食パン、マーガリン、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、ごま	○ラクトアイス、豚レバー、木綿豆腐、卵、○調製豆乳	バナナ、たまねぎ、トマト、きゅうり、もやし、ピーマン、キャベツ、生わかめ、ねぎ、にんじん、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、酒、中華あじ、食塩	アイス クラッカー
26 水	ご飯 豆腐のカレーミートソース 切干大根の酢の物 味噌汁	525 22.3 15.7 1.5	七分つき米、○メロンパン、押麦、ごま、油、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉乳、鶏ささ身、油揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、さやいんげん、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)	カレールウ、ケチャップ、酢、しょうゆ	ミルク メロンパン
27 木	ご飯 魚のごま味噌焼き 納豆和え すまし汁	468 25.6 11.6 1.9	○ゆで中華めん、七分つき米、押麦、○三温糖、ごま、○ごま油、三温糖、○油	さけ、納豆、○卵、木綿豆腐、○ハム、油揚げ、みそ、かつお節	○トマト、キャベツ、○きゅうり、だいこん、こまつな、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)	本みりん、酒、しょうゆ、○しょうゆ、○酢、○中華あじ、食塩	冷やし中華
28 金	パン ポークビーンズ 大根サラダ 春雨スープ、メロン	491 20.1 17.3 1.6	ロールパン、食パン、マーガリン、○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○三温糖、油、三温糖、○油	○うなぎ蒲焼、豚肉(肩ロース)、大豆(乾)、○卵、ツナ缶、鶏もも肉	メロン、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、コーン(冷凍)、○ほうれんそう、きゅうり、りんご、キャベツ、しいたけ	ケチャップ、○しょうゆ、ウスターソース、中華あじ、○酒、食塩	うなぎご飯
29 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
31 月	ご飯 オムレツ フレーク和え 味噌汁	481 17.7 14.1 1.5	七分つき米、さつまいも、押麦、油、三温糖	○ヨーグルト(無糖)、卵、豚ひき肉、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節	○バナナ、○パイン缶、たまねぎ、○みかん缶、にんじん、キャベツ、○りんご、ほうれんそう、ピーマン、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	ヨーグルト和え クラッカー

献　　立　　表

＜ 未満児 ＞

2023年7月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 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	10時おやつ	3時おやつ
1 土	（希望保育） お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	おやさいせんべい りんごジュース
3 月	ご飯 じゃが煮 小松菜のごまマヨネーズ和え 味噌汁	(449) (16.4) (7.9) (1.4)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、○油、ごま、マヨネーズ、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏もも肉、○卵、○脱脂粉乳、さつま揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、ハム、かつお節	にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン(冷凍)、まいたけ、だいこん、キャベツ、○干しぶどう、しいたけ、いんげん、ねぎ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん	バナナ	ミルク レーズン蒸しパン
4 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢和え トマトスープ、メロン	(479) (12.9) (10.4) (1.1)	○もち米、○七分つき米、じゃがいも、三温糖、○黒ごま、ごま油、七分つき米	豚肉(肩ロース)、○あずき(乾)、ベーコン	メロン、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、パイン缶、レタス、きゅうり、りんご、ピーマン、しょうが	酒、しょうゆ、酢、みりん、中華あじ、○食塩、食塩	ボーロ	赤飯おにぎり ウエハース
5 水	ご飯 豆腐のチャンプル ほうれん草のポテト和え 味噌汁	(465) (18.2) (13.3) (1.2)	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、押麦、片栗粉、ごま油、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、○無塩バター、かつお節、◎調製豆乳	○パイン缶、にんじん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	豆乳	ミルク パイナップルスコーン
6 木	ご飯 魚のカレー揚げ ごま和え 味噌汁	(496) (21.0) (14.3) (1.3)	七分つき米、○食パン、小麦粉、油、○マーガリン、押麦、ごま、三温糖	さば、生揚げ、○脱脂粉乳、○ミックスチーズ、みそ、卵、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、○いちごジャム、もやし、にんじん、だいこん、こまつな、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、食塩、カレー粉	バナナ	ミルク いちごタルト風トースト
7 金	七夕カレー フレンチサラダ ヨーグルト	(479) (16.3) (14.9) (1.1)	七分つき米、押麦、油、三温糖、○七分つき米	豚ひき肉、○卵、○ベーコン、◎調製豆乳、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、○オクラ、りんご、ピーマン	カレールウ、酢、○中華あじ、○食塩	豆乳	雑炊
8 土	（希望保育） お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	ビスケット りんごジュース
10 月	夏野菜さっぱり丼 ごまポテト 味噌汁	(461) (16.7) (15.6) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、ごま、ごま油、油、三温糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵、○牛乳、みそ、かつお節、◎調製豆乳	たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、こまつな、キャベツ、えのきたけ、○ブルーベリー、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒	豆乳	ミルク ブルーベリーマフィン
11 火	ご飯 とり天 野菜サラダ おくらスープ、メロン	(478) (21.5) (11.8) (1.1)	○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油、マヨネーズ、○押麦、○ごま、七分つき米	鶏ささ身、○さけ(塩)、木綿豆腐、卵、ハム	メロン、トマト、きゅうり、にんじん、りんご、キャベツ、えのきたけ、オクラ、にんにく	酒、○酒、しょうゆ、中華あじ、食塩	せんべい	鮭おにぎり ウエハース
12 水	ご飯 五目煮豆 千草和え 味噌汁	(473) (18.6) (17.0) (1.6)	七分つき米、押麦、三温糖、油、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、○ベーコン、○ミックスチーズ、油揚げ、みそ、かつお節、○調製豆乳	キャベツ、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、きゅうり、もやし、だいこん、ごぼう、こまつな、れんこん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○食塩	ボーロ	じゃがベーコン焼き 豆乳
13 木	ご飯 ひじきの炒め煮 やっこサラダ中華風 味噌汁	(473) (16.7) (13.3) (1.3)	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、三温糖、押麦、油、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、油揚げ、○無塩バター、みそ、ハム、さつま揚げ、○卵、かつお節	にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、ひじき、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん	バナナ	ミルク ココアクッキー
14 金	ご飯 魚のポテト焼き コールスローサラダ 卵スープ、バナナ	(491) (23.2) (12.5) (1.2)	じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、○油、油、○七分つき米、七分つき米	さけ、木綿豆腐、○豚ひき肉、○脱脂粉乳、卵、プロセスチーズ、ハム、◎調製豆乳	バナナ、○トマト、キャベツ、○たまねぎ、○なす、きゅうり、りんご、こまつな、にんじん、干しぶどう、○にんにく	酢、中華あじ、○中華あじ、食塩、○食塩	豆乳	ミルク トマトピラフ
15 土	（希望保育） お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	おやさいせんべい りんごジュース
18 火	ご飯 タンドリーチキン かぼちゃのごまマヨネーズ 中華スープ、すいか	(494) (20.8) (13.4) (1.1)	○七分つき米、○押麦、マヨネーズ、ごま、○ごま、はるさめ、三温糖、七分つき米	鶏もも肉、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、○ツナ缶、◎調製豆乳	すいか、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、こまつな、○塩こんぶ、にんにく	しょうゆ、中華あじ、食塩、カレー粉	豆乳	昆布おにぎり ウエハース
19 水	ビビンバ 五目冷奴 味噌汁	(485) (16.6) (13.0) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、○三温糖、三温糖、押麦、ごま油、ごま、油、○米粉	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、油揚げ、鶏ささ身、みそ、かつお節、○調製豆乳、○きな粉	にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、生わかめ、こんぶ(だし用)、にんにく	しょうゆ、酢	ボーロ	きなこ米粉蒸しパン 豆乳
20 木	ご飯 厚揚げの味噌炒め さつま芋のごま和え かき玉汁	(429) (14.7) (12.1) (1.3)	七分つき米、さつまいも、押麦、三温糖、ごま、油、○三温糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、みそ、かつお節、○ヨーグルト(無糖)	にんじん、たまねぎ、なす、コーン(冷凍)、きゅうり、だいこん、ピーマン、こまつな、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ	バナナ	ヨーグルト クラッカー
21 金	わかめご飯 かぼちゃコロッケ 和風サラダ 味噌汁	(447) (16.0) (10.3) (1.2)	○ちぎりパン、七分つき米、小麦粉、パン粉、油、押麦、ごま、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉乳、卵、みそ、かつお節	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、コーン(冷凍)、きゅうり、だいこん、こまつな、こんぶ(だし用)	中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩	せんべい	ミルク ちぎりパン
22 土	（希望保育） お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	ビスケット りんごジュース
24 月	ご飯 五目きんぴら ささみ和え 味噌汁	(448) (18.0) (14.3) (1.3)	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、三温糖、押麦、ごま、ごま油	豚ひき肉、○牛乳、木綿豆腐、○脱脂粉乳、鶏ささ身、○無塩バター、○卵、みそ、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、ごぼう、れんこん、糸こんにゃく、きゅうり、ほうれんそう、なす、だいこん、こまつな、キャベツ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	豆乳	ミルク ミルクティーマフィン
25 火	ご飯 レバーのごまソースからめ 卵サラダ わかめスープ、バナナ	(470) (13.8) (10.4) (1.1)	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、ごま、○米粉、七分つき米、○三温糖	豚レバー、木綿豆腐、卵、○調製豆乳	バナナ、たまねぎ、トマト、きゅうり、もやし、ピーマン、キャベツ、生わかめ、ねぎ、にんじん、しょうが、○りんご	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、酒、中華あじ、食塩	せんべい	りんご米粉蒸しパン 豆乳
26 水	ご飯 豆腐のカレーミートソース 切干大根の酢の物 味噌汁	(478) (19.6) (16.2) (1.5)	七分つき米、押麦、ごま、油、三温糖、ごま油、○食パン、○三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉乳、鶏ささ身、油揚げ、みそ、かつお節、○バター、○きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、さやいんげん、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)	カレールウ、ケチャップ、酢、しょうゆ	ボーロ	ミルク きな粉トースト
27 木	ご飯 魚のごま味噌焼き 納豆和え すまし汁	(469) (20.9) (10.9) (1.2)	七分つき米、押麦、○三温糖、ごま、三温糖、○油、○七分つき米	さけ、納豆、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、○調製豆乳、○鶏ひき肉	キャベツ、だいこん、こまつな、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)、◎バナナ、○にんじん、○たまねぎ	本みりん、酒、しょうゆ、食塩、○食塩、○ケチャップ	バナナ	チキンライス 豆乳
28 金	ご飯 ポークビーンズ 大根サラダ 春雨スープ、メロン	(466) (17.7) (14.4) (1.1)	○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○三温糖、油、三温糖、○油、七分つき米	○うなぎ蒲焼、豚肉(肩ロース)、大豆(乾)、○卵、ツナ缶、鶏もも肉、◎調製豆乳	メロン、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、コーン(冷凍)、○ほうれんそう、きゅうり、りんご、キャベツ、しいたけ	ケチャップ、○しょうゆ、ウスターソース、中華あじ、○酒、食塩	豆乳	うなぎご飯
29 土	（希望保育） お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	おやさいせんべい りんごジュース
31 月	ご飯 オムレツ フレーク和え 味噌汁	(425) (16.5) (14.4) (1.3)	七分つき米、さつまいも、押麦、油、三温糖	○ヨーグルト(無糖)、卵、豚ひき肉、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	○バナナ、○パイン缶、たまねぎ、○みかん缶、にんじん、キャベツ、○りんご、ほうれんそう、ピーマン、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	豆乳	ヨーグルト和え クラッカー

身につけたい！「副菜力」

2023年7月

副菜は、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。今回は、副菜の大切さと、毎日の食事で副菜を充実させるポイントをお伝えします。

★健康な食事に欠かせない「副菜」

・健康なバランス食の基本は、副菜を含む「主食・主菜・副菜がそろった食事」です。

副菜は野菜・いも等が主材料の料理

主食はごはん

主菜は肉・魚・大豆・卵が主材料の料理

汁は具が多ければ副菜

・多様な副菜の材料

副菜は、野菜、いも、きのこ、海藻などを合わせた料理です。使用する食材の量は、子どもの場合はおおよそ50g程。汁も具が多ければ、副菜になります。

・食事に彩りと季節感を与える副菜

日本は四季折々、季節ごとの食材が豊富です。副菜に旬の食材を使うことで、見た目、味に変化を加えて、季節感をもたらします。

・副菜の栄養パワー

副菜は、体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。発育にも欠かすことができず、不足すると下記のような不調が現れることがあります。

カルシウム不足
骨が弱くなる

鉄不足
貧血になる

食物繊維不足
おなかの調子が悪くなる

ビタミンB1不足
元気がなくなり、心理的に不安定になる

ビタミンA不足
暗い中で目が見えにくくなる

ビタミンC不足
歯茎や皮下などから出血する

また、副菜から摂取できるビタミンは、糖質、たんぱく質、脂質の代謝をスムーズに進める役割も担います。ビタミン摂取量が足りないと、主食、主菜で取り入れたせっかくの栄養素を活かすことができません。

★副菜づくりのポイント

・いろいろな色の食材を取り混ぜて使う

にんじんのオレンジ色、トマトの赤色、葉野菜の緑色といった鮮やかな色の野菜は栄養が豊富です。切り口の色が濃い野菜と、季節ごとに店頭に並ぶ旬の野菜を組み合わせると、自然に必要な栄養が摂取できます。

・ベースをだしにして「食べ慣れた味」にする

だしの「風味・うま味」は食経験の少ない子どもに「安心感」を与えることができます。それが、新しい食べものに対しての抵抗を減らし、好き嫌いの予防につながります。

・野菜に食材をプラスしておいしい副菜をつくる

果物	日本では、果物は食後のデザートと考えられがちですが、「野菜」と同じような栄養素が含まれています。果物を加えると、酸味と甘さが加わって、子どもにとって食べやすくなります。 例：にんじんとオレンジのサラダ（ゆでた千切りにんじんとオレンジを和える）
だし素材	だしの素材を加工した「花かつお」、「塩昆布」やしらす干しなどはうま味が豊富。味の決め手になり、小分けしたパックを使えば、クイック調理にもなります。
油揚げ	薄切りにした豆腐を揚げた油揚げはだしが染み込みやすく、焼くと香ばしくなるので、様々な副菜に利用できます。
納豆やチーズ	濃厚なうま味があり、まろやかな味わいの食材は、野菜の和え物に加えるだけで、味と食感のアクセントになります。
海藻類	食物繊維が豊富な海藻は、ごま油などの風味を加えて煮たり、マヨネーズなど食べ慣れた調味料で野菜と一緒に和えると食べやすくなります。
梅干し	様々な効能がある日本の食材。そのまま食べるだけでなく、細かくすれば酸味調味料として役立ちます。

・栄養素を逃さない調理法を選ぶ

油で炒める

色の濃い野菜を油で炒めると
栄養素の吸収率アップ

ゆでるより蒸す

水を使わないため
栄養素の流出が少ない

煮汁ごと食べる「汁・煮物」

水に溶けやすい水溶性ビタミン、カリウムを
汁ごと食べて、逃さず摂取

★副菜レシピ（子ども5人分）★

＜バンバンジー＞

鶏ささみ	…1本	①鶏ささみは蒸して（茹でて）、ほぐす。
きゅうり	…1/2本	②きゅうりは千切りにし、水気を絞る。
トマト	…1/4個	③トマトは角切りにする。
キャベツ	…1枚	④キャベツは千切りにし、蒸す。（茹でる）
にんじん	…1/8本	⑤にんじんは千切りにして蒸す。（茹でる）
すりごま	…大さじ1	⑥すりごま、調味料で和える。
しょうゆ	…小さじ1	
酢	…小さじ1	
砂糖	…小さじ1.5	
ごま油	…大さじ1/2	

＜ポパイサラダ＞

じゃがいも	…1個	①じゃがいもは食べやすい大きさに切って蒸す。（茹でる）
ほうれんそう	…2株	②ほうれん草は茹でて水気を絞り、長さ1cmに切る。
にんじん	…1/8本	③にんじんは千切りにして蒸す。（茹でる）
りんご	…1/8個	④りんごは小さめのいちょう切りにする。
マヨネーズ	…大さじ1.5	⑤マヨネーズで和える。

＜ブロッコリーのおかか和え＞

ブロッコリー	…100g	①ブロッコリーは食べやすい大きさに切って蒸す。（茹でる）
にんじん	…1/8本	②にんじんはいちょう切りにして蒸す。（茹でる）
きゅうり	…1/2本	③きゅうりは輪切りにし、水気を絞る。
コーン	…30g	④かつお節、調味料で和える。
かつお節	…1袋	
しょうゆ	…小さじ2	
砂糖	…小さじ2	

7月7日は「七夕」です

1年に1度しか会えない、彦星と織姫伝説で知られる七夕。七夕の行事に「そうめん」があります。
奈良時代に中国から伝わった「索餅（さくべい）」という小麦粉料理がルーツと言われ、無病息災の意味が込められています。
また、天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。
子どもたちには「元気に過ごせるように、そうめんを食べるんだよ」と伝えてあげるといいですね。