

			あかの食品	みどりの食品	さいろの食品	エネルギー kcal	塩分量 g	家で 食べ たい 食品
			血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの			
1	月	【減塩うまみランチ】ごはん 豚肉の生姜焼き おかかあえ 五目汁	豚肉 鰹節 かまぼこ 油揚げ	玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし 人参 大根 青菜 ごぼう 長ねぎ しいたけ	精白米 砂糖 油	378	1.4	芋類
2	火	食パン 魚のフレーク焼き コールスロー 豆乳カレースープ 果物	魚 ベーコン 豆乳	キャベツ きゅうり 人参 コーン ブロッコリー 玉ねぎ しめじ 果物	食パン コーンフレーク 砂糖 じゃがいも 油	366	2.0	海草類
3	水	わかめごはん 鶏肉のマリネ トマトなすのみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	わかめ 生姜 人参 パプリカ きゅうり 玉ねぎ トマト なす 長ねぎ 青菜	精白米 片栗粉 油 砂糖 ごま	416	1.4	きのこ類
4	木	マーボーめん 切干大根サラダ 果物	豆腐 豚肉 ツナ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ にら 切干大根 キャベツ 果物	中華麺 砂糖 油 片栗粉	423	2.7	卵類
5	金	【まごわやさしい】ごはん 魚の照り焼き 油揚げのごま酢あえ なめこ汁	魚 油揚げ 豆腐	もやし きゅうり 人参 なめこ わかめ 大根 長ねぎ	精白米 油 砂糖 じゃがいも ごま	411	1.8	緑黄色野菜
8	月	ごはん えびボールの甘酢あん 五色あえ みそ汁	えびボール ハム 油揚げ	玉ねぎ 人参 ビーマン しいたけ キャベツ もやし 青菜 コーン 長ねぎ しめじ わかめ	精白米 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	424	1.8	果物類
9	火	食パン 豆腐ハンバーグ やさいの塩もみ コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 豆腐 ウインナー ヨーグルト	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 青菜	食パン 片栗粉 じゃがいも	388	2.3	きのこ類
10	水	ごはん 魚の塩焼き ひじきと大豆のサラダ かぼちゃのみそ汁 果物	魚 大豆 ハム 油揚げ	ひじき 人参 キャベツ かぼちゃ 青菜 玉ねぎ 果物	精白米 砂糖 油	420	1.6	芋類
11	木	ツナのトマトスパゲティ きのことスープ 果物	ツナ ベーコン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく トマト缶 しめじ えのき しいたけ コーン 果物	スパゲティ 油	404	1.8	海草類
12	金	ごはん たまごやき 切昆布煮 さつま汁	卵 油揚げ 鶏肉	切昆布 人参 きぬさや 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	精白米 油 砂糖 さつまいも	397	1.9	魚介類
16	火	食パン ボークビーンズ みかんサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ にんにく トマトピューレ キャベツ みかん きゅうり	食パン じゃがいも 油 砂糖	388	1.8	海草類
17	水	【かみかみ献立】ごはん 魚の竜田揚げ カリポリづけ みそ汁	魚 豆腐 油揚げ	生姜 人参 大根 きゅうり 玉ねぎ えのき わかめ	精白米 片栗粉 油 砂糖	417	1.7	果物類
18	木	長崎ちゃんぽん ポテトサラダ 果物	豚肉 いか えび なた豆 豆乳 ツナ	キャベツ もやし 人参 長ねぎ きくらげ にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり 果物	中華麺 油 じゃがいも	439	2.4	卵類
19	金	ごはん 鶏肉のごまごま焼き 磯香あえ 心のすまし汁 果物	鶏肉 ちくわ 豆腐	生姜 キャベツ もやし 人参 のり 青菜 えのき 果物	精白米 油 ふ ごま	346	1.4	芋類
22	月	カレーライス カラフルサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ハム ヨーグルト	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 枝豆 キャベツ きゅうり パプリカ コーン 果物	精白米 じゃがいも 油	481	1.9	豆・豆製品
24	水	ごはん チーズ入りきりざい じゃがいもの炒め煮 ごまあえ 果物	納豆 チーズ 豚肉	野沢菜漬 人参 こんにゃく 長ねぎ にんにく 生姜 もやし 青菜 果物	精白米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	433	1.3	魚介類
25	木	卵とじうどん 海草サラダ 果物	卵 かまぼこ 油揚げ ツナ	玉ねぎ 人参 青菜 しいたけ 海草ミックス キャベツ きゅうり 果物	うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま	388	2.5	乳・乳製品
26	金	ごはん 魚の風味焼き もやしのナムル けんちん汁	魚 豆腐	長ねぎ 生姜 もやし 青菜 人参 大根 こんにゃく ごぼう しめじ	精白米 油 さつまいも ごま	410	1.4	果物類
29	月	さつまいもごはん 肉団子汁 れんこんサラダ 果物	豚肉 鶏肉 ツナ	玉ねぎ しいたけ 生姜 人参 白菜 青菜 こんにゃく れんこん キャベツ 枝豆 果物	精白米 さつまいも 片栗粉 油 砂糖 ごま	389	1.2	海草類
30	火	生揚げの中華丼 ゆかりあえ もずくスープ(卵入り) ヨーグルト	生揚げ 豚肉 卵 ヨーグルト	人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ 白菜 青菜 きゅうり キャベツ もずく えのき 長ねぎ	精白米 砂糖 油 片栗粉	448	2.5	芋類

*エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です
 (1～2歳児の場合はこの概ね8割となります)
 *この献立のほかに、3歳以上児には3時のおやつ、1～2歳児には
 10時と3時のおやつがあります。
 *保育園の行事等により、献立の内容が変更になることがあります。
 *旬の野菜や果物を取り入れるため、食材が変更になることがあります。

★げんきなうんち
 うんちは健康のバロメーター！
 どんなうんちがいいうんち？
 ★おやつは小さな食事
 SOSのおやつに気をつけよう！

次ページも
ご覧ください



うんちは健康のバロメーター！どんなうんちがあるのでしょうか。

- ◎**バナナうんち**....健康的なうんち。
- ◎**コロコロうんち**...硬くて黒い、水分が少ないうんち。食物繊維や水分不足でなりやすいです。
- ◎**ビリビリうんち**...水分が多いうんち。冷たい物や甘い物の食べすぎ、体調不良などが考えられます。

元気なうんちを出すポイントとは？

・バランスよく朝・昼・夜と3回きちんと食べよう

...うんちは食べ物からできています。バランスよく食べていいうんちを出しましょう。

・からだをよく動かそう

...からだを動かすと腸もよく働くので、いいうんちを作ることができます。

・トイレにいきこう

...トイレタイムを作りましょう。出したくなったら我慢せず、トイレに行きましょう。

・手を洗おう

...手についたバイ菌がお腹に入るとビリビリうんちになってしまいます。
外から帰ってきた時やトイレの後、食べる前には手を洗いましょう。

バランスよくたべよう



S・O・S のおやつに気をつけよう！

Sugar(砂糖).....あめ、チョコレート、ケーキ、まんじゅう、清涼飲料水など

Oil(油).....ケーキ、ドーナッツなど油分の多い菓子、スナック菓子

Salt(塩).....スナック菓子、塩辛いナッツ類などを揚げたもの



おやつはどんなものがいいの？

- 季節の果物・・・なし、柿、りんご など
- 野菜・・・ふかしいも、茹で野菜 など
- 米・パン・・・おにぎり、サンドイッチ など
- 乳製品・・・牛乳、ヨーグルト、チーズ など

清涼飲料水には砂糖がいっぱい！

清涼飲料水は冷たくして飲むので、あまり甘さを感じませんが、炭酸飲料1本（500ml）には約40g（スティックシュガー約8本）もの砂糖が入っています！
水分補給は水かお茶で補うようにしましょう。

おやつは＜小さな食事＞です！

一度にたくさん食べられない子どもにとって、おやつは食事の一部です。

3回の食事ですることのできないエネルギーや栄養素を不足しがちなものを中心に補いましょう。

S・O・Sのおやつを ●お皿に盛りつけて1回の量を決めよう。
食べたいときは ●食べる時間に気を付けよう。



食べ過ぎ・飲みすぎには
気を付けましょう！