令和６年１０月　献立表　江名子保育園

日	曜	お昼の献立名	おやつ（午後） 未満児	以上児
			★部分は手作りおやつ	
1	火	ごはん、さつまいもと豚肉のみそ汁、さばの塩焼き、ひじきとキャベツのサラダ	ミニたい焼き	
2	水	カレーうどん、かぼちゃ挽肉フライ（未満児1/2）、添え野菜、デザート	ミニメロンパン	
3	木	りんご狩り遠足	お菓子袋	
4	金	ごはん、豆腐とじゃがいものみそ汁、豚肉の生姜焼き、キャベツとほうれん草のお浸し	米粉のカップケーキ（いちご）	
5	土		お菓子・一口ゼリー	
7	月	ごはん、みそおでん、小松菜ともやしのおかかあえ、果物	お菓子	
8	火	ごはん、なめこ汁、サバの立田揚げ、切干大根の含め煮	★手作りラスク	
9	水	きなこパン、サーモンシチュー、大根とりんごのサラダ	★イモンブラン	
10	木	カレーチャーハン、豆腐入りコーンスープ、ポテトサラダ、果物	むらさきいもせんべい	スイートコーンおかき
11	金	豚肉のみそ丼、ほうれん草のごまあえ、果物	コーンフレーク	
12	土		お菓子・一口ゼリー	
14	月	スポーツの日		
15	火	鶏照り焼き丼、じゃがいものすまし汁、切干大根サラダ	★さつまいもの米粉蒸しパン	
16	水	ごはん、厚揚げ入りのっぺい汁、さけのちゃんちゃん焼き、デザート	ミレービスケット	
17	木	五目ごはん、かき玉汁、じゃが芋とひき肉の煮物	国産十穀あられ	
18	金	ごはん、具たくさん汁、さつまいものかき揚げ、小松菜の和え物	プチスティック	昆布せんべい
19	土		お菓子・一口ゼリー	
21	月	ごはん、肉豆腐（豚）、ほうれん草のごまマヨ和え、デザート	ロールケーキ	
22	火	味噌煮込みうどん、さつまいもの甘煮、ヨーグルト	ツイストカスタードパン	
23	水	リンゴ狩り予備日)ごはん、鶏のから揚げ、フライドポテト、添え野菜	きなこせんべい	
24	木	チキンカレーライス、ほうれん草とキャベツのツナ和え、果物	お菓子	お誕生会おやつ
25	金	ごはん、青菜のすまし汁、白身魚の磯香揚げ、大根と厚揚げの煮物	元気あまからせん	きなこ棒
26	土		お菓子・一口ゼリー	
28	月	さつま芋ご飯、豆腐のすまし汁、豚肉とキャベツのみそ炒め、デザート	米粉クレープ（いちご）	
29	火	ソース焼きそば、豆腐スープ、果物	ミニドーナツ	
30	水	ごはん、五目汁、鶏肉のごま味噌焼き、ひじきの炒め煮	麩菓子	お菓子
31	木	バーガーパン、パンプキンスープ、焼ハンバーグ、蒸し野菜、デザート	かぼちゃクッキー	

☆食材の都合により、献立を変更することがあります。

【献立等のお問合せ先】
江名子保育園
☎(0577)33-5073

【 今月の保育園給食の一人平均栄養量 】

区分	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝA μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	546	22.1	17.2	292	2.7	208	0.35	0.39	28	5.3	1.8
目標量	575	23.5	16.0	288	2.8	238	0.35	0.40	25	4.0	1.6
3歳未満児	451	16.9	15.0	220	1.9	161	0.27	0.36	22	3.7	1.2
目標量	475	19.5	13.2	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.0	1.5

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

《　家族で取り組む減塩　》

食塩に含まれるナトリウムはからだの水分量を調整したり、神経や筋肉が正常に機能するために働いたりする重要な栄養素の一つですが、摂りすぎは高血圧症や胃がんなどさまざまな病気を引き起こします。
血圧は歳をとってから急に上がるものではなく、産まれてからどのくらいの量の食塩を摂ってきたかが加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼします。
健康に過ごせる将来のために、ぜひ家族みんなで減塩を心がけてみましょう。

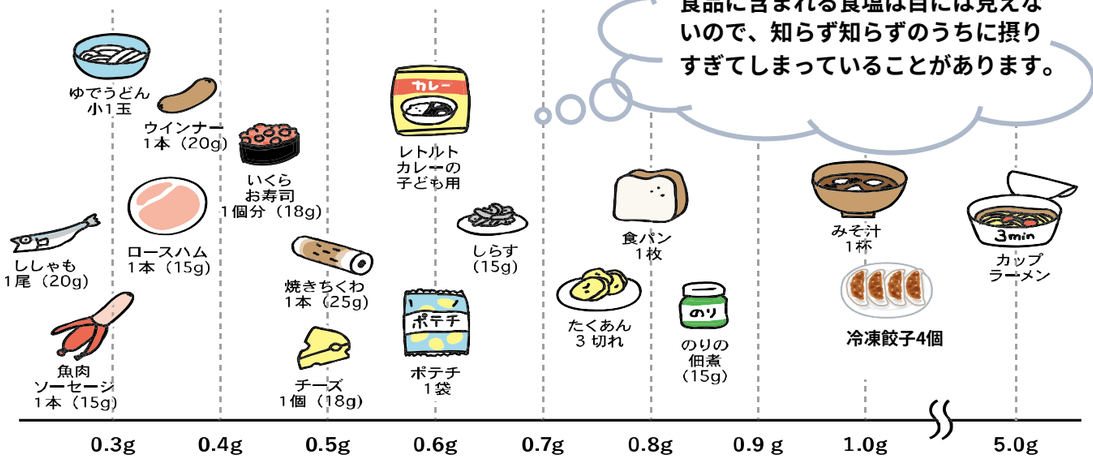
食塩摂取量の目標量は…

1~2歳児 3.0g未満/日　　3~5歳児 3.5g未満/日

成人男性 7.5ｇ未満/日　成人女性 6.5ｇ未満/日

食塩を多く含む食品の食べすぎに注意しましょう

食品に含まれる食塩は目には見えないので、知らず知らずのうちに摂りすぎてしまっていることがあります。



家庭でできる減塩のポイント！

◇だしのうま味を活用しましょう
昆布やかつお節、煮干しなどのうま味を多く含む食品を使うことで、薄味でもおいしく食べることができます。市販の「だしパック」を使えば手軽にとることができます。顆粒だしを使う場合は塩分の入っていないものを選ぶようにしましょう。

◇旬の食材を取り入れましょう
季節の食材や新鮮な食材は切る、焼く、蒸すなどシンプルな調理でも甘みや香りが感じられます。

◇香りのよい食材や酸味を利用しましょう
焼き物や汁物の仕上げにごまやごま油、バターを少量加えるとコクとうま味が加わり味付けのアクセントになります。また、少量の酢やレモン汁を使うことで、塩分量が控えめでもおいしさを感じられます。
味付けをする場合は食材の出来上がりの表面に行いましょう。口に入れたときに舌に直接味が伝わるので、味を感じやすくなります。

◇カリウムを積極的に摂取しましょう
カリウムには食塩（ナトリウム）を体外へ排出してくれる働きがあります。野菜類、いも類、果物類に豊富に含まれますが、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。