



	献立	材 料 名			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品					
1 木	ナポリタン・スティック野菜 ころころスープ・いちご・チーズ	スパゲティ・上白糖・マヨネーズ 三温糖・こま・精白米	のむヨーグルト・ベーコン 大豆・卵・ウインナー・のり チーズ・かつお節・するめ	玉ねぎ・しいたけ・ピーマン・きゅうり 人参・ミント・ほうれん草・コーン しめじ・いちご・グリーンピース	10 のむヨーグルト・さつまいもぼーろ 3 おにぎり・するめ・麦茶	450	17.5	8.2	1.2
2 金	照り焼きチキン・コンサラダ 玉ねぎのみそ汁・ブルー ごはん・ももゼリー	三温糖・上白糖・ごま油 精白米・コンスナック	牛乳・鶏胸肉・わかめ 高野豆腐・かつお節 のむヨーグルト	キャベツ・コーン・トマト きゅうり・玉ねぎ・人参・ブルー	10 牛乳・ロールクッキー 3 コンスナック・のむヨーグルト	530	19.9	13.7	1.4
3 土	サンドイッチ・野菜スープ ヨーグルト・デコボン	食パン・マヨネーズ・三温糖 ビスケット	牛乳・卵・ツナ・ヨーグルト	きゅうり・いちごジャム 玉ねぎ・キャベツ・人参 しいたけ・えのき・デコボン	10 牛乳・お子様せんべい 3 ビスケット・牛乳	569	20.5	21.0	1.2
5 月	厚揚げのそぼろ炒め・磯和え かきたま汁・ブルー ごはん・いよかん	こんにゃく・三温糖・ごま 片栗粉・精白米・小麦粉 マーガリン・上白糖	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉 高野豆腐・のり・卵 かつお節・チーズ	人参・グリーンピース・キャベツ たけのこ・きゅうり・玉ねぎ・しいたけ あさつき・ブルー・いよかん・バナナ	10 牛乳・ウエハース 3 バナナケーキ・お茶	511	17.5	16.8	1.6
6 火	ささみフライ・春雨サラダ カレースープ・しらすごはん デコボン	春雨・三温糖・ごま油 じゃがいも・精白米・クラッカー	のむヨーグルト ささみフライ・チーズ	キャベツ・人参・きゅうり みかん缶・玉ねぎ・カリフラワー グリーンピース・デコボン	10 のむヨーグルト・塩せん 3 チーズクラッカー・お茶	496	22.0	10.7	1.9
7 水	鮭のごまお焼き ブロッコリーサラダ・白菜スープ ごはん・オレンジ・ヨーグルト	上白糖・ごま・マヨネーズ 片栗粉・精白米・じゃがいも マーガリン	牛乳・鮭・高野豆腐 ヨーグルト・青のり	ブロッコリー・トマト・コーン 白菜・人参・えのき・オレンジ 野菜ジュース	10 牛乳・小魚せん 3 じゃがバター・野菜ジュース	506	19.0	12.0	0.9
8 木	こぎつねごはん・ミートボール トマト・もやしのみそ汁 みかんゼリー	三温糖・精白米・せんべい	のむヨーグルト・油揚げ 鶏ひき肉・ミートボール かつお節	人参・いんげん・トマト もやし・しいたけ りんごジュース	10 のむヨーグルト・ポーロ 3 せんべい・りんごジュース	546	19.0	14.7	1.5
9 金	ホイコーロー・かぼちゃサラダ チーズ・マカロニスープ ごはん・いよかん	上白糖・片栗粉・マヨネーズ 米粉マカロニ・精白米 ホットケーキ	牛乳・豚もも肉・チーズ 絹ごし豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン かぼちゃ・人参・きゅうり グリーンピース・しいたけ・いよかん	10 牛乳・クラッカー 3 ホットケーキ・お茶	571	21.5	17.6	1.8
10 土	ロコモコ丼・きのこスープ いちご	上白糖・マヨネーズ 精白米・クラッカー	牛乳・木綿豆腐・高野豆腐 豚ひき肉・卵・ヨーグルト	玉ねぎ・トマト・レタス きゅうり・小松菜・人参 しめじ・しいたけ・えのき・いちご	10 牛乳・塩せん 3 ヨーグルト クラッカー・お茶	515	22.8	17.0	1.7
12 月	振替休日								
13 火	豚肉のアップルソース カリフラワーサラダ・青菜のみそ汁 麦ごはん・いちご・チーズ	上白糖・マヨネーズ・三温糖 精白米・もち麦・せんべい	のむヨーグルト・豚もも肉 卵・高野豆腐・かつお節・チーズ	玉ねぎ・りんご・しめじ カリフラワー・人参・きゅうり 小松菜・いちご・野菜ジュース	10 のむヨーグルト・ロールクッキー 3 さかなせんべい・野菜ジュース	558	20.3	16.2	1.3
14 水	ハードコロッケ・しらす和え 豆腐スープ・麦ごはん ちーかま・デコボン	コロッケ・調合油 三温糖・ごま・米粉マカロニ 精白米・もち麦	牛乳・うずらフライ しらす・木綿豆腐・わかめ ちーかま・小魚	ブロッコリー・きゅうり 人参・しいたけ・デコボン	10 牛乳・チーズクラッカー 3 カップデザート・小魚・お茶	524	18.8	17.9	2.0
15 木	厚揚げの甘酢炒め・マヨ和え すまし汁・ごはん チーズ・りんごゼリー	三温糖・片栗粉・マヨネーズ ごま・精白米・マカロニ	のむヨーグルト・厚揚げ 豚もも肉・大豆・かつお節 チーズ・きなこ	玉ねぎ・チンゲン菜・きゅうり トマト・コーン・人参 しめじ・しいたけ・みつば	10 のむヨーグルト・おやさいりんぐ 3 マカロニおべかわ・麦茶	479	18.5	12.8	1.1
16 金	ひじきごはん・五目豆 豚汁・デコボン・ちーかま	こんにゃく・上白糖・ごま じゃがいも・精白米・ポテトスナック	牛乳・ひじき・油揚げ・高野豆腐 五目豆・豚バラ肉・木綿豆腐 かつお節・ちーかま・のむヨーグルト	人参・しいたけ・いんげん しめじ・ねぎ・デコボン	10 牛乳・やさしいクッキー 3 ポテトスナック・のむヨーグルト	523	18.4	14.2	1.4
17 土	パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト	パン・ビスコ	牛乳・ツナ ヨーグルト・するめ	バナナ	10 牛乳・お子様せんべい 3 ビスコ・するめ・お茶	565	20.9	22.2	1.3
19 月	鶏肉のパン粉焼き・トマトサラダ ほうれん草スープ・ごはん ヨーグルト	パン粉・三温糖・上白糖 精白米・せんべい	牛乳・鶏胸肉・チーズ 青のり・大豆・ヨーグルト	トマト・きゅうり・ほうれん草 人参・しいたけ	10 牛乳・ウエハース 3 せんべい・加がゆ牛乳	522	21.1	17.0	1.3
20 火	ツナクリームスパゲティ チーズサラダ・たまごスープ ソーセージ・いちご	スパゲティ・三温糖・ごま油 小麦粉・マーガリン・ごま	のむヨーグルト・ツナ・豆乳 チーズ・卵・わかめ・ソーセージ	ブロッコリー・玉ねぎ・人参 しめじ・きゅうり・コーン レタス・しいたけ・いちご	10 のむヨーグルト・ポーロ 3 みそ煮パン・お茶	495	18.4	16.2	1.9
21 水	ハヤシライス(麦ごはん) みかんサラダ・ケーキ いちご・チーズ	じゃがいも・精白米・もち麦 米粉マカロニ・上白糖・ごま油 ケーキ・ドーナツ	牛乳・豚もも肉 ハム・チーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・みかん缶 きゅうり・いちご	10 牛乳・小魚せん 3 焼きドーナツ・お茶	576	17.7	16.2	1.9
22 木	魚の塩こうじ焼き・ごま酢和え 豆腐のみそ汁・ごはん グレープフルーツ	上白糖・ごま・精白米 ロールパン・クリーム	のむヨーグルト・カレー 油揚げ・木綿豆腐・煮干し	もやし・人参・小松菜・きゅうり しめじ・みつば・グレープフルーツ バナナ・みかん缶・いちご	10 のむヨーグルト・ロールクッキー 3 クリームサンド・麦茶	513	22.3	13.0	1.5
23 金	豆腐の中巻煮・ポテトサラダ もやしスープ・しらすごはん ちーかま・いちご	ごま油・三温糖・片栗粉 じゃがいも・マヨネーズ 精白米・クラッカー	牛乳・豚ひき肉・高野豆腐 木綿豆腐・ヨーグルト・ベーコン ちーかま・のむヨーグルト	生姜・チンゲン菜・人参 しいたけ・たけのこ・きゅうり キャベツ・もやし・いちご	10 牛乳・さつまいもぼーろ 3 クラッカー のむヨーグルト	505	18.6	16.1	1.8
24 土	マカロニグラタン バナナ・ヨーグルト キャベツスープ・ソーセージ	マカロニ・上白糖・精白米	牛乳・ベーコン・チーズ ヨーグルト・卵 ソーセージ・のり	玉ねぎ・人参・しめじ ピーマン・バナナ・キャベツ	10 牛乳・塩せん 3 おにぎり・お茶	527	20.6	15.5	1.1
26 月	切干大根の煮つけ・白和え じゃがいものみそ汁・ごはん いちご・チーズ	三温糖・こんにゃく・ごま じゃがいも・精白米 小麦粉・調合油	牛乳・鶏ひき肉・高野豆腐 木綿豆腐・わかめ・煮干し チーズ・卵・きなこ	切干大根・しいたけ・しめじ いんげん・ほうれん草・人参 ミニトマト・いちご	10 牛乳・クラッカー 3 サーターアングァギー・麦茶	529	18.1	19.1	1.5
27 火	タンダーチキン・野菜サラダ クリームコンスナック ごはん・デコボン	米粉マカロニ・三温糖 ごま油・精白米・小麦粉・マーガリン	のむヨーグルト 鶏胸肉・ヨーグルト・卵	玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・ほうれん草 きゅうり・コーン・卵・人参・ほうれん草 しめじ・デコボン・かぼちゃ・レタス	10 のむヨーグルト・塩せん 3 かぼちゃパン・お茶	524	17.7	14.2	1.7
28 水	魚のみそ煮・お浸し けんちん汁・麦ごはん・オレンジ	三温糖・じゃがいも・こんにゃく 精白米・もち麦・ビスケット	牛乳・カレー・かつお節 木綿豆腐・のむヨーグルト	生姜・キャベツ・人参 きゅうり・大根・ねぎ しめじ・しいたけ・オレンジ	10 牛乳・おやさいりんぐ 3 ビスケット・のむヨーグルト	474	21.6	7.2	1.5
					平均	522	19.7	15.2	1.4
					保育園の目標値	511	19.2	14.3	2.0 未満

残留農薬とは...

害虫や雑草防除のために散布した農薬のうち、収穫物に残った農薬のこと。農薬は使って良い成分とその使い方を国が厳しく決めていて、農作物に残留しても健康に害がないとされる基準量も定められています。国内の食べ物は、保健所などが市場や店で抜き取り調査をし、基準値を超える農薬が残っていないか確認をしていますが、輸入した農作物には注意が必要なものもあります！輸入品には運ぶ間に腐ったり虫がついたりしないように、収穫後に殺虫剤・殺菌剤・防カビ剤を散布すること(ポストハーベスト)があるためです。

残留農薬の除去

もし農薬が残留していても、よく水洗いすることで多くを流せます。生のままで食べるものや表面積の大きな葉野菜は念入りに洗ったり、茹でこぼしたりすることで残留量を減らすことができます。子どもと一緒に食材を洗う時には農薬などを流す意味もあることを話すと良いですね(=^_^)/
農薬は農作物の表面に残留することが多いため、除去するには皮を厚めにむくことが最も効果的。調理法では「あげる・炒める・茹でる」の順に効果が高いとされています。高温で調理することで農薬が気化・分解されるため、100℃以上の高温調理は除去率がかなり高いという報告もあります。



地元農家の作ったものが買えるスーパーや直売所で選ぶのもひとつの手です(*ω*)
直売所では出荷する生産者が集まり、独自に農薬の基準を作っているところが多くあります。
農薬や化学肥料を使わない「厳しい基準を満たした農作物には「有機JASマーク」の表示がつけられるのでこれも参考にになります。