

| <div></div> |   |                                            | あかの食品                   | みどりの食品                                                   | きいろの食品                        | エネルギー | 塩分量 | 家庭で食べて欲しい食品 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|-----|-------------|
|                                                                                             |   |                                            | 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                      | kcal  | g   |             |
| 1                                                                                           | 火 | 食パン 鶏肉と野菜のマリネ<br>豆乳カレースープ ヨーグルト            | 鶏肉 ベーコン<br>豆乳 ヨーグルト     | 生姜 人参 パプリカ<br>きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ<br>ブロッコリー しめじ                | 食パン 片栗粉<br>油 砂糖               | 447   | 2.2 | 芋類          |
| 2                                                                                           | 水 | 【まごわやさしい】<br>ごはん 魚の照り焼き<br>さつま芋のごまサラダ みそ汁  | 魚 ハム 豆腐<br>油揚げ          | 青菜 人参 生姜<br>わかめ えのきたけ ねぎ                                 | 米 さつまいも<br>ごま油 ごま             | 410   | 1.8 | 卵類          |
| 3                                                                                           | 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<br>人参 たけのこ しいたけ 果物<br>にら 切干大根 キャベツ きゅうり      | 中華麺 砂糖<br>ごま油 片栗粉             | 422   | 2.7 | 海藻類         |
| 4                                                                                           | 金 | 【減塩うまみランチ】<br>ごはん 豚肉のしょうが焼き<br>おかかあえ 五目汁   | 豚肉 かつお節<br>かまぼこ 油揚げ     | 玉ねぎ ビーマン 生姜 キャベツ<br>もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ<br>とうもろこし 青菜 しいたけ   | 米 砂糖 油                        | 383   | 1.4 | 芋類          |
| 7                                                                                           | 月 | わかめごはん たまごやき<br>切り昆布煮 豚汁                   | 卵 油揚げ 豚肉<br>豆腐          | わかめ 昆布 人参<br>さやいんげん しらたき<br>ねぎ ごぼう                       | 米 油 砂糖<br>じゃがいも               | 410   | 2.2 | 魚介類         |
| 8                                                                                           | 火 | 食パン 豆腐ハンバーグ<br>やさいの塩もみ コンソメスープ<br>ヨーグルト    | 豚肉 豆腐<br>ウインナー<br>ヨーグルト | 玉ねぎ 生姜 キャベツ<br>きゅうり 人参 青菜                                | 食パン 片栗粉<br>じゃがいも              | 388   | 2.2 | きのこ類        |
| 9                                                                                           | 水 | ごはん エビボールの甘酢あんかけ<br>カリコリきゅうり わかめスープ        | エビボール 豆腐                | 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>しいたけ きゅうり わかめ<br>しめじ とうもろこし ねぎ            | 米 じゃがいも<br>油 砂糖 片栗粉<br>ごま油 ごま | 377   | 1.7 | 卵類          |
| 10                                                                                          | 木 | カレーうどん 海草サラダ 果物                            | 豚肉 油揚げ<br>ツナ            | 玉ねぎ 人参 しめじ 青菜<br>海草 キャベツ きゅうり 果物                         | うどん 片栗粉<br>ごま ごま油 砂糖          | 400   | 2.3 | 芋類          |
| 11                                                                                          | 金 | ごはん 魚の塩焼き<br>ひじきと大豆のサラダ さつま汁<br>果物         | 魚 大豆 ハム<br>鶏肉           | ひじき 人参 キャベツ ねぎ<br>大根 ごぼう つきこん 果物                         | 米 砂糖 油<br>さつまいも               | 428   | 1.5 | きのこ類        |
| 14                                                                                          | 月 | 生揚げの中華丼 ゆかりあえ<br>もずくスープ（卵入り） 果物            | 生揚げ 豚肉 卵                | 人参 玉ねぎ たけのこ 白菜<br>きくらげ きゅうり キャベツ 青菜<br>もずく えのきたけ ねぎ 果物   | 米 ごま油 片栗粉                     | 423   | 2.6 | 魚介類         |
| 15                                                                                          | 火 | ロールパン みかんサラダ<br>ポークビーンズ ヨーグルト              | ベーコン 豚肉<br>大豆 ヨーグルト     | 玉ねぎ 人参 さやいんげん<br>エリンギ にんにく トマト<br>キャベツ みかん きゅうり          | ロールパン 油<br>砂糖                 | 440   | 2.0 | 卵類          |
| 16                                                                                          | 水 | ごはん 鶏肉のごまごま焼き<br>磯香あえ かぼちゃのみそ汁 果物          | 鶏肉 かまぼこ<br>油揚げ          | 生姜 キャベツ 青菜 人参<br>のり かぼちゃ 玉ねぎ<br>えのきたけ 果物                 | 米 ごま ごま油                      | 384   | 1.7 | 芋類          |
| 17                                                                                          | 木 | 長崎ちゃんぽん ポテトサラダ 果物                          | 豚肉 いか えび<br>なると 豆乳 ツナ   | キャベツ もやし 人参 ねぎ<br>きくらげ にんにく 生姜<br>玉ねぎ きゅうり 果物            | 米 油 じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ       | 439   | 2.4 | 海藻類         |
| 18                                                                                          | 金 | 【かみかみ献立】<br>ごはん 魚の竜田揚げ<br>カリポリづけ 沢煮椀       | 魚 豚肉                    | 生姜 人参 大根 きゅうり<br>ごぼう えのきたけ しいたけ<br>切干大根 しらたき さやえんどう      | 米 片栗粉 油<br>砂糖                 | 404   | 1.5 | 豆・豆製品       |
| 24                                                                                          | 木 | カレーライス カラフルサラダ<br>ヨーグルト お茶                 | 豚肉 ハム<br>ヨーグルト          | 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜<br>えだまめ キャベツ きゅうり<br>パプリカ とうもろこし          | 米 油 じゃがいも                     | 481   | 2.0 | きのこ類        |
| 25                                                                                          | 金 | 【十五夜献立】<br>さつまいもごはん れんこんサラダ<br>肉団子汁 果物     | ツナ 鶏肉 豚肉                | れんこん キャベツ 人参 果物<br>えだまめ 玉ねぎ しいたけ<br>生姜 白菜 青菜 しらたき        | 米 さつまいも<br>ごま ごま油<br>砂糖 片栗粉   | 382   | 1.2 | 海藻類         |
| 28                                                                                          | 月 | ツナトマトスパゲッティ<br>きのこのスープ フルーツヨーグルト           | ツナ ベーコン<br>ヨーグルト        | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト 果物<br>にんにく しめじ とうもろこし<br>えのきたけ しいたけ 青菜 | スパゲッティ 油                      | 449   | 1.9 | 芋類          |
| 29                                                                                          | 火 | ごはん チーズ入りきりざい<br>油揚げのごま酢あえ<br>やながわもどき（卵入り） | 納豆 チーズ<br>油揚げ 豚肉 卵      | 大根 野沢菜 もやし 人参<br>きゅうり 玉ねぎ なす<br>ごぼう しらたき えだまめ            | 米 砂糖 ごま油<br>ごま じゃがいも          | 486   | 1.6 | 魚介類         |
| 30                                                                                          | 水 | ごはん 魚の香味ソース<br>もやしのナムル 豆腐のみそ汁              | 魚 豆腐                    | 生姜 ねぎ もやし 青菜<br>人参 えのきたけ わかめ                             | 米 片栗粉 油<br>砂糖 ごま油 ごま          | 365   | 1.7 | 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  
うんちは健康のパロメーター！  
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！

最後のページも  
ご覧ください





# げんきなうんち



# 9月

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？**

バランスよくたべよう



・**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。

・**トイレにいきう**

...トイレタイムを作りましょう。出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**

...手についた細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。



## S・O・S のおやつに気をつけよう！

**S**ugar(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

**O**il(油) .....ケーキ、ドーナッツなど油分の多い菓子、スナック菓子

**S**alt(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？**

**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。

|       |       |     |                 |
|-------|-------|-----|-----------------|
| 不足しがち | 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 |

**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回の食事で満たすことのできないエネルギーや栄養素等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！**