



11 月 給 食 献 立 予 定 表

R7. 10.31

大曲こども園

日	曜	献 立 名	未満児主食	お や つ
4	火	さばの立田焼き、みそけんちん汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
5	水	親子煮、友禅あえ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
6	木	♥クロワッサン、煮込みハンバーグ、ジュリアンスープ、デザート	クロワッサン	牛乳、ケーキ
7	金	大根とツナの煮物、納豆あえ、果物	ごはん	ジョア、お菓子
10	月	豚肉の生姜焼き、みそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
11	火	あんかけうどん汁、おかかあえ、果物	ごはん	★たこ焼き
12	水	すき焼き風煮、大根のツナマヨあえ、果物	ごはん	牛乳、昆布、お菓子
13	木	とんこつ醤油ラーメン、ヨーグルト	ラーメン	牛乳、お菓子
14	金	セルフの豚丼、ごま酢あえ、チーズ	ごはん	牛乳、お菓子
17	月	肉団子のミルクスープ、もやしのあえ物、果物	パン	牛乳、お菓子
18	火	ブルコギ炒め、みそ汁、果物	ごはん	★オレオマフィン
19	水	五目ひじき煮、ブロッコリーのごまマヨ和え、果物	ごはん	牛乳、お菓子
20	木	シャカシャカおにぎり、秋色豚汁、青菜のソテー、果物	ごはん	りんごゼリー
21	金	魚のバーベキューソース、白菜のとろみスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
25	火	マーボー豆腐、中華サラダ、果物	ごはん	★フルーチェ
26	水	焼き魚、のっぺい汁、ひじきの炒り煮、果物	ごはん	牛乳、お菓子
27	木	秋の野菜カレーライス、白菜のごまサラダ、ヨーグルト	ごはん	牛乳、小魚
28	金	チキンのたれかつ、コーンスープ、果物	ごはん	ジョア、お菓子

♥印は、お誕生会献立です。 ★印は、手作りおやつです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	塩 分 g
おかずのみ（目標）	329 (328)	14.7 (15.8)	13.7 (14.8)	270 (282)	1.2 (1.2)
おかず+ごはん（目標）	500 (500)	17.4 (18.0)	14.1 (15.0)	273 (285)	1.2 (1.2)

*ご飯の目安量は110gです。



生まれた時から母乳の味覚（甘味、うまみ）は持っていますが、塩味は食体験によって覚えていくため大人と同じものを食べる機会が増えてくると、塩味を好むお子さんが増えてきます。

塩分を多くとることで、高血圧にもなりやすく、重症化して働き盛りの年代から脳卒中や心臓病につながる人もいます。子どもの頃からの薄味の習慣が生活習慣病予防にもつながります。

こども園の給食では3～5歳児で1か月間平均食塩量1.2g／日を目標に献立作成をしています。

発達にあった食の進め方



子どもの体は発達途中で、大人と同じ様に食べ物の処理が出来ません。必要以上に摂取した塩分は、腎臓が尿と一緒に体外に排出しますが、子どもの腎臓はまだ小さく、排泄力も限りがあります。大人と同じものを食べた場合、子どもの体はどうなるでしょうか。

年齢	排泄能力（濾過）	食（食塩） 1日の目標量
	腎臓の大きさ（目安）	
新生児	12g × 2個	-
6か月	25g × 2個	1.5g
1歳	35g × 2個	3g未満
3～5歳	45g × 2個	3.5g未満
大人	140g × 2個	男性 7.5g未満 女性 6.5g未満 高血圧 6g未満

発達途中



腎臓は仕事が増えて疲れてしまうね

食塩くん®

日本高血圧学会の減塩啓発キャラクター。
健康にとっても気をつかう6歳児。

©2017 日本高血圧学会

毎月17日は「減塩の日」です。ご家庭においても、味付け（塩分）について振り返ってみましょう。

11月24日は「だしで味わう和食の日」です。

こども園では調味料を少なめに、だしのうま味や素材の味を感じるような給食づくりを心がけています。

甘味や油脂の味はやみつきになるため、様々な食体験を通じて子どもの頃から味覚を育てていきましょう。

11月は上越の郷土料理の「のっぺい汁」を味わってみてください。

