

あおぎりこども園 給食だより

()は完了・1歳

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
	昼食	おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
4 火	ごはん ケチャップチキン 白菜サラダ さつまいもスープ	プリン クラッカー 牛乳	鶏肉 竹輪 牛乳	米 片栗粉 ごまドレッシング さつまいも	白菜 玉葱 人参 コーン こまつな	エネルギー：505kcal タンパク：21.5g
5 水	ごはん ポークビーンズ ブロッコリーの和え物 キャベツスープ	メープルバナナマフィン 牛乳	大豆 豚肉 竹輪 豆乳 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ケーキックス メープルシロップ 油	玉葱 人参 ホールトマト ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン えのき ほうれん草 パナナ	エネルギー：513kcal タンパク：16.3g
6 木	ごはん みそおでん ウイニー 豆腐のすまし汁	オレンジケーキ 牛乳	鶏肉 厚揚げ みそ ウイナー 豆腐 糸蒲 鰯 牛乳 竹輪	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 小麦粉 無塩バター	大根 人参 玉葱 わかめ オレンジジュース	エネルギー：618kcal タンパク：21.7g
7 金	ごはん さばの梅煮 キャベツのおかか和え ほうとう汁	いちごジャムサンド 牛乳	さば ツナ かつお節 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 うどん 食パン いちごジャム	梅干し 生姜 キャベツ 人参 玉葱 南瓜 人参 わかめ	エネルギー：591kcal タンパク：24.5g
8 土	塩ラーメン 野菜炒め	きなこ焼きドーナツ 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳	中華めん 油 ケーキックス 砂糖	人参 白菜 玉葱 コーン なら キャベツ もやし ピーマン	エネルギー：518kcal タンパク：18g
10 月	ごはん きのこのハヤシライス ツナサラダ みかん缶	ウイナーパン 牛乳	牛肉 ツナ ウイナー 牛乳	米 和風ドレッシング ケーキックス 砂糖 油	玉葱 人参 しめじ マッシュルーム 水煮 ホールトマト キャベツ ブロッコリー コーン みかん缶	エネルギー：606kcal タンパク：18.9g
11 火	ごはん さわらの煮つけ 厚揚げのカレーそばろ 蕪のみそ汁	アップルポテト 牛乳	さわら 厚揚げ 鶏ミンチ みそ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 さつまいも 無塩バター	生姜 人参 玉葱 かぶ かぶ菜 もやし りんご	エネルギー：544kcal タンパク：23.6g
12 水	ごはん マーボー豆腐 バナナ 海苔のスープ	ココア蒸しパン 牛乳	豚ミンチ 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ケーキックス 油	生姜 玉葱 人参 干しいたけ エリンギ ねぎ バナナ 焼きのり キャベツ えのき	エネルギー：531kcal タンパク：18.9g
13 木	ロールパン ハンバーグ コールスローサラダ コーンクリームスープ	柿 せんべい 牛乳	ウイナー 牛乳	ロールパン ごまドレッシング	キャベツ 人参 ほうれん草 玉葱 白菜 こまつな クリームコーン 柿	エネルギー：521kcal タンパク：21g
14 金	わかめご飯 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 そうめん汁	きなこおはぎ 牛乳	鮭 白みそ 竹輪 油揚げ きな粉 牛乳	米 砂糖 系こんにゃく そうめん もち米	わかめ 切干し大根 人参 玉葱 こまつな カットなめこ	エネルギー：516kcal タンパク：21.5g
15 土	鶏塩うどん 里芋の和え物	ココアホットケーキ 牛乳	鶏肉 系かまぼこ かつお節 豆乳 牛乳	うどん 里芋 ケーキックス 砂糖 油	玉葱 人参 白菜 ほうれん草 ねぎ	エネルギー：467kcal タンパク：15.1g
17 月	ごはん しゅうまい 野菜あんかけ 春雨スープ	シュガーラスク 牛乳	しゅうまい 系かまぼこ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 春雨 食パン 無塩バター グラニュー糖	玉葱 白菜 人参 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれん草 キャベツ 干しいたけ	エネルギー：541kcal タンパク：16.8g
18 火	ごはん 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーサラダ 白菜のスープ	焼きそば 牛乳	鶏肉 ツナ 豚ミンチ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 中華めん 油	レモン汁 ブロッコリー 玉葱 人参 白菜 ほうれん草 キャベツ	エネルギー：515kcal タンパク：25g
19 水	栗ごはん 赤魚の煮つけ キャベツの磯和え けんちん汁	りんごクッキー 牛乳	あかうお 竹輪 豆腐 牛乳	米 砂糖 さといも 小麦粉 無塩バター	生姜 キャベツ 人参 味付けのり ごぼう 大根 ねぎ りんご	エネルギー：502kcal タンパク：18g
20 木	ごはん 豚とさつまいものみぞれ煮 ひじきの和え物 麩のみそ汁	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	豚肉 竹輪 みそ 牛乳	米 さつまいも 片栗粉 砂糖 ふ	玉葱 蓮根 人参 ねぎ 大根おろし 生姜 ひじき 小松菜 白菜 わかめ ぶどうジュース	エネルギー：588kcal タンパク：19.1g
21 金	ごはん 鮭マヨ きのこのトマト煮 コンソメスープ	黒糖バナナ蒸しパン 牛乳	鮭 ウイナー 牛乳	米 マカロニ 砂糖 ケーキックス 黒砂糖 油	エリンギ しめじ マッシュルーム 水煮 玉葱 人参 ホールトマト 大根 こまつな パナナ	エネルギー：483kcal タンパク：19.1g
22 土	塩ラーメン 野菜炒め	きなこ焼きドーナツ 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳	中華めん 油 ケーキックス 砂糖	人参 白菜 玉葱 コーン なら キャベツ もやし ピーマン	エネルギー：518kcal タンパク：18g
25 火	ごはん から揚げ(ナゲット) コールスロー 豆乳のスープ	ホットドッグ 牛乳	から揚げ(ナゲット) ツナ 豆乳 ウイナー 牛乳	米 さつまいも ドッグパン	キャベツ 人参 コーン 玉葱 白菜 こまつな	エネルギー：581kcal タンパク：23.6g
26 水	ごはん 鯖の照り焼き 大根のそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁	シューご飯のおにぎり 牛乳	さば 鶏ミンチ みそ 豚ミンチ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 もち米	大根 人参 玉葱 南瓜 わかめ 干しいたけ ひじき 味付けのり	エネルギー：568kcal タンパク：24.2g
27 木	ごはん 八宝菜 春巻き もずくのスープ	ポップコーン バナナ 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ポップコーン 油	玉葱 白菜 ピーマン 人参 しめじ 筍 もずく 干しいたけ 大根 えのき 小松菜 パナナ	エネルギー：527kcal タンパク：15.7g
28 金	ごはん チキンカレー ブロッコリーの和え物 パイナップル	キャロットケーキ 牛乳	鶏肉 竹輪 牛乳	米 じゃがいも ケーキックス 無塩バター 砂糖	人参 玉葱 ブロッコリー パイナップル缶 人参ビュレ みかんジュース	エネルギー：598kcal タンパク：18.3g
29 土	鶏塩うどん 里芋の和え物	ココアホットケーキ 牛乳	鶏肉 系かまぼこ かつお節 豆乳 牛乳	うどん 里芋 ケーキックス 砂糖 油	玉葱 人参 白菜 ほうれん草 ねぎ	エネルギー：467kcal タンパク：15.1g

※献立・食材は都合により変更する場合があります。
※完了食はポップコーンをハイハインに変更します

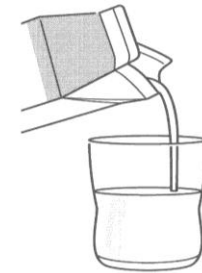
2025年



2025. 10. 31

栄養価の高い食品 牛乳

牛乳は、もともと子牛を育てるためのお乳なので、栄養価が高い飲み物です。
丈夫な体づくりに役立つ牛乳について、見てみましょう。



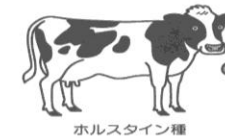
牛乳の栄養成分と おいしさの秘密

牛乳は、良質なたんぱく質や脂質、炭水化物のほか、日本人に不足しがちなカルシウムなどが豊富に含まれています。

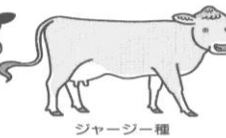
牛乳の味は、乳牛の種類や餌の種類、季節、製造方法など、いろいろな条件によって変化します。乳脂肪が多いと味が濃く感じられ、少ないとさらっとした味になります。

コップ1杯(200mL)の栄養成分(普通牛乳)
エネルギー量……126kcal 炭水化物……9.9g
水分……180.4g カルシウム……230mg
たんぱく質……6.8g ビタミンB1……0.08mg
脂質……7.8g ビタミンB2……0.31mg

牛の種類と牛乳の特徴



ホルスタイン種



ジャージー種

日本で一番飼育されているホルスタイン種の牛乳は、乳脂肪分が約4%で、すっきりした味です。茶色のジャージー種の牛乳は、乳脂肪分が5%以上と多く、こくのある風味です。

いろいろな種類がある牛乳

牛乳

生乳100%で、水やほかの材料を混ぜずに、加熱殺菌したもの。無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分3.0%以上の成分を含有するものです。

成分調整牛乳

生乳から成分(水分、乳脂肪分、無機質など)の一部を取り除いたもの。無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分1.5%以上の成分を含有するものをいいます。

低脂肪牛乳

生乳から乳脂肪分の一部を取り除いたもので、無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分0.5%以上1.5%以下のものをいいます。

無脂肪牛乳

生乳からほとんどの乳脂肪分を取り除いたもので、無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分0.5%未満のもです。

加工乳

生乳や牛乳などにクリームやバター、脱脂粉乳などを加えたもの、あるいは生乳を原料としたバターや脱脂粉乳などを加工したもので、無脂肪固形分8.0%以上のものです。

乳飲料

乳固形分3.0%以上で、牛乳の成分以外の原材料も使用が認められています。栄養強化でカルシウムや鉄などを加えたものや、コーヒーや果汁、糖分を加えたものなどがあります。

【和食の日】

和食の日は、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、11月24日を「いいにほんしょく」の語呂合わせで制定されました。

あおぎりこども園では19日に和食の日のメニューを入れております。

和食はユネスコ無形文化遺産にも登録されておりまして、これからも和食の文化を大事にしていきたいものですね。