

令和 8 年度 9 月 献 立 表							あいあいセンター
日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き			
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える	
1(火) 14(月)	ミート スパゲティ	豆腐サラダ かぼちゃオーブン焼き とうがんスープ カルピスミルクゼリー	447 kcal 20.6g 238 mg	豚肉、牛肉、牛乳 高野豆腐、チーズ 豆腐、しらす干し	スパゲティ、パン粉 油、三温糖 バター、ゴマ油	ニンニク、ピーマン、セロリ、玉ねぎ マッシュルーム、トマト、ワカメ、レモン汁 かぼちゃ、とうがん、チンゲン菜	
2(水) 15(火)	ごはん	魚味噌煮 五目なます かきたま汁、バナナ	423 kcal 18.8g 160 mg	魚、味噌、カニカマ しらす干し、薄揚げ 卵	米、三温糖、油 ゴマ	しょうが、インゲン、コーン缶、大根 にんじん、きゅうり、玉ねぎ、えのき、ねぎ バナナ	
3(木) 16(水)	ごはん	ツナオムレツ れんこんボール 味噌汁、りんごゼリー	484 kcal 18.3g 211 mg	ツナ缶、高野豆腐 牛乳、卵、鶏肉 味噌、厚揚げ	米、じゃが芋、油 三温糖、片栗粉	玉ねぎ、キャベツ、れんこん、しょうが 小松菜	
4(金) 17(木)	ごはん	コロッケ ビーンズサラダ すまし汁、オレンジ	481 kcal 13.2g 204 mg	チーズ、はんぺん 鶏肉、牛乳	米、さつま芋、油 じゃが芋、薄力粉 パン粉、片栗粉 三温糖	たまねぎ、パセリ、チンゲン菜、にんじん 白いんげん、キャベツ、きゅうり、しめじ 小松菜、オレンジ	
7(月) 25(金)	ごはん	魚香味焼き マカロニサラダ のっぺい汁、梨	417 kcal 16.0g 156 mg	魚、ハム、チーズ 豆腐、牛乳	米、三温糖 マカロニ、マヨネーズ 片栗粉、ゴマ油	ねぎ、ニンニク、しょうが、かぼちゃ きゅうり、にんじん、レモン汁、ごぼう 大根、生椎茸、小松菜、梨	
8(火) 24(木)	ごはん	鶏肉マーマレード煮 じゃが芋きんぴら 味噌汁、いちごミルクゼリー	439 kcal 19.5g 174 mg	鶏肉、豚肉、豆腐 薄揚げ、味噌 牛乳、ヨーグルト	米、三温糖、油 じゃが芋、ゴマ油 ゴマ	ジャム、オレンジ、きゅうり、にんじん インゲン、ワカメ、えのき	
9(水) 29(火)	ロール パン	ミートローフ 切干大根中華風サラダ コーンスープ、ミロゼリー	438 kcal 18.5g 233 mg	牛肉、豚肉、豆腐 卵、鶏肉、牛乳	パン、パン粉、油 三温糖、ゴマ油 ゴマ	玉ねぎ、ズッキーニ、切干大根、きゅうり にんじん、コーン缶、パセリ、	
10(木) 30(水)	焼き そば	大根サラダ かぼちゃの天ぷら わかめスープ、ヨーグルト	411 kcal 16.1g 244 mg	豚肉、かつお節 鶏肉、ヨーグルト ハム	中華麺、ゴマ油 油、マヨネーズ、ゴマ 薄力粉、三温糖	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン 大根、きゅうり、かぼちゃ、ワカメ、しめじ	
11(金) 28(月)	ハヤシ ライス	れんこんサラダ フライドポテト ぶどう	448 kcal 13.3g 118 mg	牛肉、チーズ、ハム 豚肉	米、油、ゴマ油 じゃが芋、三温糖	ニンニク、にんじん、玉ねぎ、しめじ、トマト缶 れんこん、コーン缶、きゅうり、セロリ、ぶどう	
18(金)	マーボ 一丼	つくね揚げ そうめん汁 人参ゼリー	451 kcal 18.1g 149 mg	豚肉、高野豆腐 味噌、豆腐、魚 鶏肉、はんぺん 牛乳	米、三温糖、油 ゴマ油、片栗粉 そうめん、パン粉	大根、にんじん、玉ねぎ、生椎茸、しょうが ニンニク、しめじ、ねぎ、しそ、チンゲン菜 レモン汁	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なっています。

ケチャップソース

★材料(1人分)

ケチャップ.....2g
ソース.....0.2g
三温糖.....1g
だし汁又は水.....10g
片栗粉.....0.3g

★作り方

①材料を鍋に入れ、火にかける。

②沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

10人分ほどまとめて作ると、作りやすいですよ。

親子で学ぶ食の基本

おやつに入っている砂糖はどれくらい？

糖質は活動するために必要なエネルギー源となるものですが、糖分は必要以上にとりすぎると肥満やむし歯のリスクがあります。
おやつに甘いものばかり食べていませんか？お菓子に含まれる砂糖の量を見てみましょう。

お菓子に含まれる砂糖

28.8g

ショートケーキ(100g)
角砂糖 8 個分

8.28g

シュークリーム(70g)
角砂糖 2.3 個分

19.8g

板チョコレート(1枚)
角砂糖 5.5 個分

21.6g

アイスクリーム(1カップ)
角砂糖 6 個分

7.2g

あめ(2個)
角砂糖 2 個分