



大豆製品を食卓へ！～健康な体は毎日の食卓から～

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材。子どもの成長に欠かせない良質なたんぱく質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも、ぜひ大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみませんか？

★なぜ、大豆に注目するの？

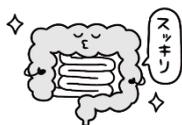
現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉は大切なたんぱく質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は、良質な食物性たんぱく質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに、肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。

★大豆の魅力

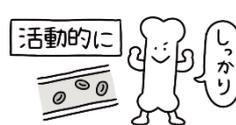
良質なたんぱく質が豊富



食物繊維でお腹すっきり！



ミネラル豊富で元気いっぱい！



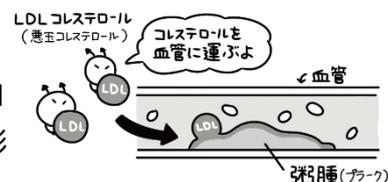
★主菜に大豆製品を取り入れるメリット

1・家計に優しい

一般的に肉や魚に比べて安価なものが多く、食費の節約につながります。

2・脂質を抑えてヘルシーに！

肉類に比べて脂質、特に飽和脂肪酸が少ないため、健康的です。飽和脂肪酸は過剰に摂取すると、血液中のLDLコレステロールは、血液中のLDHコレステロールが増加する傾向があります。LDHコレステロールは、血管壁にプラークを形成し、動脈硬化を信仰させる原因の一つと考えられています。



3・肥満の予防につながる！

大豆製品は低カロリーなだけでなく、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は、消化に時間がかかる為、満腹感が持続しやすく、食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。また、腸内環境を整えることで、代謝の改善にもつながる可能性があります。

4・和・洋・中、どんな料理でも使える！



洋風：豆腐ハンバーグ



中華：麻婆豆腐



和食：湯豆腐、揚げだし豆腐

★身近な大豆製品と活用法

種類		活用法
豆腐		絹ごし豆腐、木綿豆腐、充填豆腐など種類も豊富。冷奴、みそ汁、炒め物、あんかけ、離乳食など様々な料理に活用できます。消化吸収もよく、お子様からお年寄りまで、どの年代でも食べやすい食材です。
厚揚げ		豆腐を水切りし、高温の脂で揚げたものです。表面は香ばしく、中はふっくらとした食感が楽しめます。そのまま焼いたり、煮込んだり、炒めたりと様々な調理法で手軽に美味しく食べられます。
高野豆腐		乾燥している為、常温で長期間保存できます。煮物、含め煮、揚げ物、あんかけなど、和食を中心に様々な料理に活用できます。細かく刻んでひき肉の代わりにするなど、アレンジも可能です。
納豆		発酵食品ならではの栄養価の高さが魅力。独特の風味とネバネバが苦手なお子様には、細かく刻んでご飯に混ぜたり、卵焼きに混ぜたりするのもおすすめです。
油揚げ		豆腐を揚げたもので、煮物や炒め物、ボリュームアップにも役立ちます。みそ汁の具としては定番で、油のコクとうま味が加わって、他の具(野菜)をおいしく食べることができます。
しょうゆ みそ		和食に欠かせない調味料、炒め物の味付けや、肉や魚のみそ漬けなど、様々な料理に深みと風味を与えます。
きなこ		大豆を炒って粉にしたもの。お粥やヨーグルト、牛乳に混ぜたり、お菓子の材料にも使えます。香ばしい風味と優しい甘さが特徴です。
豆乳		大豆をすりつぶして煮た液体。そのまま飲むのはもちろん、シチューやスープ、スムージーなどにも使えます。牛乳とは違い常温で保存ができるので、非常食としても活用できます。
蒸し大豆		大豆を蒸した製品です。ゆで大豆よりもふっくら。手ごろな価格で、多様な料理に使うことができます。また、常温で保存できるので、常備品、非常食として活用できます。

★食卓への取り入れ方

1・まずは、一品プラスしてみる

毎日の食事に「納豆」や「冷奴」など、手軽な大豆製品を一品プラスしてみましょう。

2・いつもの料理にプラスしてみる

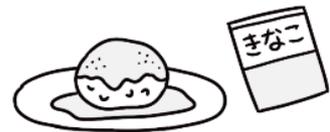
いつも食べ慣れている料理に大豆製品をプラスしてレパートリーを増やしましょう。



ポテトサラダに「蒸し大豆」



みそ汁の具として「ひきわり納豆」



砂糖入り「きな粉」をまがして簡単おはぎ

保育所人気メニュー「マカロニきなこ」

蝶やリボン型をしたショートパスタの「ファルファツレ」を柔らかく(既定の時間より長く)ゆでて、砂糖入りきな粉をまがしたおやつは、人気のあるメニューです。お彼岸には、「きな粉おはぎ」を提供しています。保育所調理室で、もち米を混ぜたご飯にあんこを一つ一つ入れて丸め、きなこをまがして作っています。



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 月	ご飯 タンドリーチキン キャバツとみずなの磯香和え オニオンスープ	米 ▲蒸しパンMIX 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ベーコン(卵・乳無) ▲カルピス	キャバツ 玉ねぎ 人参 水菜 のり にんにく	マヨドレ、ケチャップ 濃口しょうゆ、ワイン 淡口しょうゆ フイヨン、カレー粉 食塩、パセリ バジル粉、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲カルピス蒸しぱん	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 196 mg
02 火	ご飯 鮭の焼き浸し キャバツと小松菜の土佐和え 野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鮭 みそ かつおぶし	キャバツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット ▲牛乳 ▲キャラットケーキ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 9.1 g カルシウム 247 mg
03 水	ご飯 肉じゃが 切干大根のみそ汁 プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆高野豆腐	玉ねぎ 人参 三度豆、ねぎ 切干大根、わかめ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク ▲牛乳 ▲ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 245 mg
04 木	ご飯 白身魚の塩麹焼き 甘酢和え ▲飛鳥汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 鯛、豚肉 ◆きなこ、◆油揚げ みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャバツ 人参 大根 きゅうり ごぼう ねぎ、わかめ	塩こうじ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ	おせんべい ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 15.0 g カルシウム 228 mg
05 金	ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ビーフン ■押麦 ◆ごま油	▲牛乳、牛肉 ●卵 ハム(卵・乳無) ▲バター みそ ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャバツ ごぼう きゅうり 三度豆 レーズン	▲■ハヤシルウ 酢、淡口しょうゆ ケチャップ、ワイン ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ●▲ごぼうのカップケーキ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.5 g カルシウム 217 mg
08 月	ご飯 菊しゅうまい 華風和え 豆腐とあげのみそ汁	携帯おにぎり (わかめ) 米 ■しゅうまいの皮 片栗粉、三温糖 ◆ごま油	鶏肉 ◆豆腐 ◆油揚げ みそ かつおぶし	玉ねぎ キャバツ、もやし 人参、きゅうり ねぎ、しょうが わかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢、食塩 中華味 塩コショウ	ヨーク 水(訓練・備蓄) おにぎり(訓練・備蓄)	エネルギー 480 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 7.2 g カルシウム 58 mg
09 火	ご飯 さばのみそ煮 キャバツとほうれん草の磯香和え たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 鯖(乳児:鮭) ◆油揚げ かつおぶし	キャバツ、大根 みかんジュース 人参 ほうれん草 ねぎ、のり しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ミレービスケット ▲牛乳 みかんケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 235 mg
10 水	豆腐のふわふわどんぶり 春雨の中華スープ ももゼリー(P)	米、■小麦粉 三温糖 はるさめ 片栗粉 なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 ◆豆腐 ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ	玉ねぎ 人参、もやし ほうれん草、ねぎ しょうが、しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ココアケーキ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 12.4 g カルシウム 217 mg
11 木	牛肉の混ぜ寿司 キャバツと小松菜のごま和え わかめのすまし汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 かつおぶし ◆すりごま	キャバツ、人参 ごぼう いちごジャム 小松菜、えのきたけ 三度豆、ねぎ こんぶ、わかめ	酢、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、食塩 こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.2 g カルシウム 244 mg
12 金	ご飯 鶏肉のBBQソース キャバツのサラダ 野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ■マカロニ 片栗粉	▲牛乳 鶏肉、こしあん みそ、◆油揚げ ▲バター かつおぶし	キャバツ、玉ねぎ 人参、きゅうり なす、ねぎ りんご、レモン汁 しょうが、にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ワイン、酢 みりん 塩こしょう	おせんべい ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 11.8 g カルシウム 217 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 9月29日(月)の「鶏の唐揚げ」は、8月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
16 火	ご飯 すき焼き風煮 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 マロニー ■麩 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 ◆厚揚げ みそ かつおぶし	玉ねぎ、白菜 人参、えのきたけ ねぎ、しいたけ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ミレービスケット ▲牛乳 ▲抹茶のスコーン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 273 mg
17 水	ご飯 鶏肉の照焼 キャバツと小松菜の土佐和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■◆豆乳食パン 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ベーコン(卵・乳無) みそ かつおぶし	キャバツ、人参 玉ねぎ 小松菜 ピーマン ねぎ、わかめ にんにく	ケチャップ マヨドレ 濃口しょうゆ みりん	ヨーク ▲牛乳 ピザトースト	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.0 g カルシウム 186 mg
18 木	ご飯 鮭の味噌香味焼き キャバツとほうれん草のごまあえ 玉麩のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ■玉麩	▲牛乳 鮭 ◆豆腐 ツナ みそ、かつおぶし ◆すりごま	玉ねぎ キャバツ、人参 ほうれん草 コーン、ねぎ わかめ	マヨドレ 濃口しょうゆ みりん、食塩 パセリ、こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 ▲ツナパン	エネルギー 539 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 256 mg
19 金	■▲パン ◆鶏肉のクリームシチュー シルバーサラダ ぶどうゼリー	■▲ロールパン (卵無) 米、さつまいも はるさめ、三温糖 片栗粉、なたね油	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ハム(卵・乳無)	玉ねぎ、人参 キャバツ きゅうり マッシュルーム がなしめじ	酢、淡口しょうゆ ブイヨン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.9 g カルシウム 194 mg
22 月	ご飯 FMキャバツメンチカツ わかめサラダ(和) オニオンスープ	米 三温糖 ■なたね油 片栗粉	▲牛乳 キャバツメンチカツ (卵・乳無) こしあん、◆きなこ ベーコン(卵・乳無) ツナ、◆すりごま	玉ねぎ キャバツ 人参 きゅうり コーン わかめ	淡口しょうゆ、酢 ブイヨン、食塩 塩こしょう パセリ、こしょう	ヨーク ▲牛乳 きな粉おはぎ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 20.6 g カルシウム 387 mg
24 水	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャバツのツナサラダ フォー	米 ■小麦粉 三温糖 ビーフン ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ツナ	キャバツ りんご、人参 水菜、小松菜 りんご、ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 コンソメ こしょう	おせんべい ▲牛乳 ▲アップルケーキ	エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 8.9 g カルシウム 226 mg
25 木	ご飯 白身魚の西京焼き キャバツとみずなのごま和え じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■マカロニ 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 さわか ベーコン(卵・乳無) みそ かつおぶし ◆すりごま	玉ねぎ キャバツ 人参 水菜 ピーマン ねぎ	ケチャップ 濃口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.9 g カルシウム 217 mg
26 金	■▲パン ミートスパゲティ コールスロースープ	■▲ロールパン (卵無) ■スパゲティ ■小麦粉、三温糖 片栗粉、ひまわり油 なたね油	▲牛乳 牛肉 ウインナー(乳・卵 無) ◆豆乳 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ、人参 トマト缶 キャバツ しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、塩こしょう パセリ、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ウインナーパン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.4 g カルシウム 205 mg
29 月	ご飯 鶏の唐揚げ キャバツとみずなの磯香和え とうふのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、◆豆乳 ●卵、◆油揚げ みそ、かつおぶし	キャバツ、人参 玉ねぎ、水菜 レーズン、ねぎ わかめ、のり しょうが、にんにく	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ●マーラカオ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 237 mg
30 火	ご飯 鮭の塩焼き 千草和え さつまいものみそ汁	米 ▲蒸しパンMIX さつまいも ひまわり油 三温糖	▲牛乳 塩鮭(乳児・鮭) ▲チーズ さつまあげ ◆油揚げ みそ、かつおぶし	白菜 玉ねぎ 人参 キャバツ 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	ミレービスケット ▲牛乳 ▲チーズのスコーン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 15.7 g カルシウム 282 mg

