



食品添加物に注意しよう

添加物とは、国が安全と認めた、食品の加工や保存などに使われる物質をさし、保存料や着色料、甘味料として原材料に表記されます。しかし、添加物の多くは化学合成で作られているため、1つ1つは安全であっても、たくさんの種類を一緒に摂取する場合、どの程度まで摂取しても安全なのか、また長期的に摂取し続けて健康に害を及ぼす可能性はないのかなど、まだまだ明確になっていないこともあります。体の小さな子どもは大人よりその影響を受けやすいので、とり過ぎないようにできるだけ生鮮食品を選び、加工食品は添加物が入っていない、または添加物の少ないものを選ぶようにしましょう。



※添加物はなぜ使用されるのか？

- ①栄養素を補充、強化するため
- ②品質を向上させるため
- ③風味や見た目をよくするため
- ④保存性を高めるため

献立表



日	曜	献立	午前のおやつ	午後のおやつ
1	金	卵の野山焼 茹かキャベツ スパゲティソテー かんきつ	せんべい	きなこおにぎり
2	土	けんちん汁 バナナ	ホットケーキ	♪♪♪
3	日			
4	月	煮魚 白菜とほうれん草のごまあえ さつまいもの甘煮 かんきつ	ビスケット	ホイールケーキ
5	火	焼肉 中華あえ バナナ	源氏パイ	しょうゆ焼きそば
6	水	豚肉のいなか煮 ブロッコリーの浸し かんきつ	シュガートースト	パイン寒天
7	木	魚の照焼き 短冊サラダ 人参の甘煮 バナナ	ももヨーグルト	クッキー
8	金	チキンカツ 茹かキャベツ スパゲティサラダ かんきつ	サッポロポテト	バナナケーキ
9	土	ハッシュ・ド・ビーフ バナナ	黒蒸しパン	♪♪♪
10	日			
11	月	鶏の竜田あげ 中華風サラダ かぼちゃの甘煮 かんきつ	せんべい	ジャムサンド
12	火	ムニエル 小松菜とひじきのあえもの さつまいもの煮付 バナナ	クラッカー チーズ	シュガーパイ
13	水	煮込みハンバーグ 野菜ソテー 茹かブロッコリー かんきつ	ビスコ	カレーピラフ
14	木	魚のマヨネーズ焼 ベーコンとチンゲン菜の炒めもの 粉ふきいも バナナ	マカロニのあべ川風	キャロットケーキ
15	金	焼豆腐の含め煮 キャベツの浸し かんきつ	ぶどうゼリー	小倉蒸しパン
16	土	肉うどん バナナ	バイクドポテト	♪♪♪
17	日			
18	月	焼魚 うの花炒り ブロッコリーの浸し かんきつ	洋風おこし	マーブルケーキ
19	火	鶏肉の煮込み しらすと小松菜のあえもの 里芋の煮付 バナナ	コーン入り カップケーキ	カルピス寒天
20	水	筑前煮 白菜の浸し かんきつ	ビスケット	ヨーグルトパン
21	木	魚のかば焼風 酢のもの チーズポテト バナナ	せんべい	中華風おこわ
22	金	かぼちゃ汁 かぶの即席千枚漬 かんきつ	ツナサンド	白ごまクッキー
23	土	ミートスパゲティ バナナ	きなこボール	♪♪♪
24	日			
25	月	鶏の照焼き ポテトサラダ 茹かブロッコリー ゼリー	せんべい	クリスマスカナッペ
26	火	卵とじ ほうれん草の浸し バナナ	しらすのかりかり チーズ	あんドーナツ
27	水	八宝菜 バイクドポテト かんきつ	りんご寒天	海苔マヨチーズトースト
28	木	カレー 大根ときゅうりの和風サラダ バナナ	クラッカージャムサンド	鮭おにぎり
29	金	焼きそば ごまきゅうり かんきつ	バナナ	♪♪♪
30	土	シチュー バナナ	きなこ入り豆乳蒸しパン	♪♪♪
31	日			