

給食だより

10月

ようやく秋らしい季節になり、過ごしやすくなりました。食べ物がおいしく感じられるこの季節は偏食や好き嫌いをなくすチャンスでもあります。たとえば、ハイキングなど秋の自然を体いっぱい感じながら、いつもとはちがった環境の中で食べる機会を作ってみるのもいいですね！

10月の給食には秋の味覚がたっぷり入っています。旬のおいしさを子どもたちにかんじてもらったら、うれしく思います。



秋のたべものの

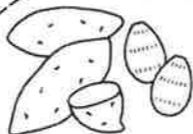
さんま

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。良質なたんぱく質やビタミン類も豊富。



さつまいも

さといも



お菓子などにも大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。さといもはイモ類の中で最も低カロリーです。

ぶどう

糖類が多く、エネルギー補給に効果的で、疲労回復に役立ちます。



大豆

大豆が含むたんぱく質は肉よりも脂質が少なく、低カロリーなので生活習慣病の予防に最適です。



鮭

秋になるといっせいに川をのぼってくる鮭は胃腸を快適にするビタミン類が豊富です。



食べてくれない！好き嫌い！には理由がある②

◆ どうして「嫌い」なのかな？—嫌になりやすい3つのこと

「嫌い」と認識しやすい3つの経験・体験

- (1) もともと嫌いになりやすい味：苦み・酸味で口の中が不快になる
- (2) 食べたことがないもの：食わず嫌い
- (3) いやな経験を伴ったとき



乳幼児期の食事では「食ベムラ」が起こるといってもありますが、味以外の要素で「たった1回」のいやと感じた学習(吐き気や腹痛)が「嫌い」の要因になることもあるのです。ママにとっては些細なことであったかもしれませんが、子供にとっては恐怖さえ感じるような経験だったというケースもあります。

◆ これを知っていると工夫ができる！

一度嫌いになった食べ物を好きになるのは、とても時間がかかることも覚悟しましょう。調理の時に意識するポイントは「興味をもってもらう」「安心を感じる」ことです。

- * きれいに(丁寧に)盛り付ける
- * 親しみのある味付けからはじめる
- * 切り方の工夫(食べやすい大きさ、噛みきれやすい切りかた)
- * お気に入りのキャラクターの力を借りる



日々の食事は「食べる」ことの訓練です。「どうせ食べないから」と食卓の上からその食べ物を避けるのではなく、食べてくれないでも「お供え」する気持ちから始めましょう。

10月のおやつ

- ベジタブルせんべい・フレッシュゼリー・ミニいも花子・赤ちゃんせんべい
- 動物ビスケット・カリボテミニ・野菜入りそふとせん・ベビースティック
- 星っこ・クリームラスク・ミレービスケット・フランスワッフル・鈴カステラ
- さつまぼうろ・小魚せんべい・荒挽きえびせん・味付けいりこ・ミニボーロ
- つなっこ・リングドーナツ・ソフトケーキ・英字ビスケット
- ミニ野菜スティック・カルシウムせんべい・はっぱなせんべい

10月の補食は

とうもろこしです！



献立表

10月



H30年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	豚肉の生姜炒め	豚肉	油・砂糖	生姜・玉葱・青葱・キャベツ・人参	醤油
15	かいわれのみそ汁	豆腐・みそ		人参・椎茸・玉葱・かいわれ	出し昆布・削り節
29	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま・ごま油 砂糖	小松菜	醤油・酢・糸かつお
(月)	蒸しパン(さつま芋)	卵・牛乳	ミックス粉・バター さつま芋・砂糖		
2	さんまの蒲焼き	さんま	小麦粉・砂糖	生姜	醤油・みりん
16	野菜ソテー		油	いんげん・人参・コーン	塩・醤油
30	鶏肉のすまし汁	鶏肉・豆腐	長芋	人参・ほうれん草・玉葱	出し昆布・削り節・醤油
(火)	クラッカーサンド	生クリーム	クラッカー・砂糖		
3	高野豆腐の玉子とじ	卵・鶏ミンチ 高野豆腐	じゃがいも・油 砂糖	玉葱・人参・えのき・青葱	削り節・醤油
17	麩のみそ汁	みそ	麩	人参・白菜・玉葱・チンゲン菜	出し昆布・削り節
31	31日のみ かぼちゃのクッキー		小麦粉・砂糖 バター	南瓜	
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			オレンジソース
4	ちゃんぽんうどん	豚肉	うどん・ごま油	人参・にら・キャベツ・もやし 玉葱・干し椎茸・わかめ	出し昆布・削り節 醤油・みりん・塩
18	だいこんサラダ		ごま油・砂糖・ごま	大根・人参・小松菜・コーン	酢・醤油
(木)	きな粉サンド	きな粉	食パン・砂糖 チューブバター		
5	タラの カレームニエル	たら	小麦粉・バター		塩・カレー粉
19	カボチャサラダ	ツナ	マヨドレ	南瓜・人参・きゅうり	塩
	三つ葉のみそ汁	豆腐・みそ		人参・えのき・玉葱・三つ葉	出し昆布・削り節
	19日:チョコチップケーキ うめ組はココアケーキ	卵・牛乳	ミックス粉・砂糖 粉糖・無塩バター		ココア・チョコレート ※うめ組はチョコなし
(金)	果物・チーズ	キャンディーチーズ		りんご	
6	肉じゃが	牛肉	じゃがいも・油 こんにゃく・砂糖	人参・玉葱・グリーンピース	醤油・削り節
20	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		しめじ・もやし・玉葱・チンゲン菜	出し昆布・削り節
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
22	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖・片栗粉	生姜	醤油・みりん
	れんこんのきんぴら		糸こんにゃく・ごま ごま油・砂糖	れんこん・人参・いんげん	みりん・醤油・削り節
	なめこのみそ汁	豆腐・みそ	じゃがいも	なめこ・白菜・ほうれん草	出し昆布・削り節
(月)	蒸しパン(さつま芋)	卵・牛乳	ミックス粉・バター さつま芋・砂糖		
9	鯖の塩焼き	鯖			塩
23	千切り大根の炒め煮	うす揚げ	じゃがいも・油 砂糖	切干大根・人参・いんげん	醤油・削り節
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	里芋	人参・玉葱・ごぼう・青葱	出し昆布・削り節
(火)	クラッカーサンド	生クリーム	クラッカー・砂糖		
10	とんかつ	豚肉・卵	小麦粉・パン粉 油		塩
24	キャベツの ゆかり和え			キャベツ・ブロッコリー・ゆかり	
	汁ビーフン	むきえび	ビーフン・ごま油	人参・玉葱・白菜・チンゲン菜	がらスープ・醤油
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			オレンジソース
11	ミートスパゲティ	牛ミンチ	スパゲティ・砂糖 バター	玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ	ケチャップ・ウスターソース 塩
25	さつま芋のみそ汁	豆腐・みそ	さつま芋	玉葱・わかめ・切干大根	出し昆布・削り節
(木)	きな粉サンド	きな粉	食パン・砂糖 チューブバター		
12	ⓧきのこカレー	牛肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・しめじ・舞茸・グリーンピース	カレールウ
26	ひじきサラダ	ツナ	マヨドレ	ひじき・キャベツ・ブロッコリー・人参	塩
(金)	果物・チーズ	キャンディーチーズ		りんご	
13	鶏肉と野菜の ごまみそ煮	鶏肉・みそ	里芋・こんにゃく 油・砂糖・ごま	大根・人参・いんげん	醤油・削り節
27	ほうれん草の すまし汁	豆腐		人参・えのき・玉葱・ほうれん草	出し昆布・削り節 醤油・塩
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)カレールウ(小麦・大豆)バター(乳製品)うどん(小麦)スパゲティ(小麦)いんげん(大豆)味付けいりこ(ごま)ミックス粉(小麦)ウスターソース(大豆)キャンディーチーズ(乳製品)ツナ(まぐろ)食パン(小麦・大豆)乳製品スキムミルク(乳製品)きな粉(大豆)生クリーム(乳製品・大豆)チューブバター(乳製品・大豆)チョコレート(乳製品・大豆)

≪10月平均栄養価≫ ※()は目標量 ※幼児のご飯の栄養価は除く

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	477(480)	18.1(20.0)	15.4(14.0)	187(225)	3.3(3.4)	1.5(1.8)
幼児クラス	423(400)	19.6(21.0)	18.4(17.0)	216(267)	4.0(3.8)	1.9(2.3)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* ⓧマークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。

* 19日はお誕生日会の為おやつにチョコチップケーキをいただきます。

* 31日はおやつが変更します。

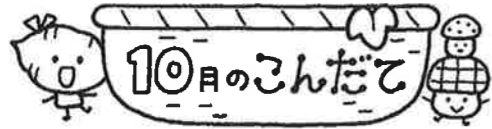


初期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 10月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
1	おかゆ	米		22	おかゆ	米	
15	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布		豆腐のペースト	豆腐	だし昆布
29(月)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃	(月)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃
2	おかゆ	米		9	おかゆ	米	
16	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布	23	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布
30(火)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃	(火)	野菜スープ	人参(ペースト)	〃
3	おかゆ	米		10	おかゆ	米	
17	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布	24	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
31(水)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃	(水)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃
4	おかゆ	米		11	おかゆ	米	
18	人参のペースト	人参	だし昆布	25	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布
(木)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃	(木)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃
5	おかゆ	米		12	おかゆ	米	
19	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布	26	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布
(金)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃	(金)	野菜スープ	ブロッコリー(ペースト)	〃
6	おかゆ	米		13	おかゆ	米	
20	じゃがいもペースト	じゃがいも	だし昆布	27	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
(土)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	〃	(土)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃

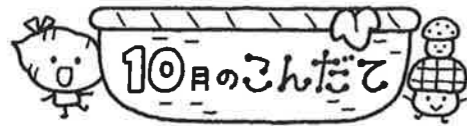


中期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 10月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
1	鮭の含め煮	鮭	だし昆布・削り節	22	豆腐のとろ煮	豆腐	だし昆布・削り節
15	野菜の旨煮	さつまいも・キャベツ	〃		野菜の旨煮	さつまいも・白菜	〃
29	野菜スープ	小松菜・人参	〃		野菜スープ	ほうれん草・人参	〃
(月)	りんごすりすり	りんご		(月)	りんごすりすり	りんご	
2	豆腐の旨煮	豆腐	だし昆布・削り節	9	鯛の旨煮	鯛	だし昆布・削り節
16	野菜のとろ煮	南瓜・人参	〃	23	野菜のとろ煮	里芋・人参	〃
30	野菜スープ	ほうれん草・玉葱	〃		野菜スープ	じゃがいも・玉葱	〃
(火)	ふかし芋	さつまいも		(火)	ふかし芋	さつまいも	
3	鶏ミンチのくず煮	鶏ミンチ・片栗粉	だし昆布・削り節	10	ささみのとろ煮	ささみ	だし昆布・削り節
17	野菜の含め煮	じゃがいも・玉葱	〃	24	野菜の含め煮	南瓜・ブロッコリー	〃
31	野菜スープ	チンゲン菜・白菜	〃		野菜スープ	チンゲン菜・キャベツ	〃
(水)	りんごすりすり	りんご		(水)	りんごすりすり	りんご	
4	煮込みうどん	うどん・小松菜・キャベツ	だし昆布・削り節	11	豆腐のとろ煮	豆腐	だし昆布・削り節
18	野菜の旨煮	大根・人参	〃	25	野菜の旨煮	さつまいも・玉葱	〃
(木)	ふかし芋	さつまいも		(木)	野菜スープ	人参・南瓜	〃
5	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節		ふかし芋	さつまいも	
19	野菜のとろ煮	南瓜・玉葱	〃	12	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節
	野菜スープ	さつまいも・人参	〃	26	野菜のとろ煮	じゃがいも・キャベツ	〃
(金)	果物	りんご			野菜スープ	ブロッコリー・玉葱	〃
6	ささみの旨煮	ささみ	だし昆布・削り節	(金)	果物	りんご	
20	野菜の含め煮	じゃがいも・人参	〃	13	ささみの旨煮	ささみ	だし昆布・削り節
	野菜スープ	チンゲン菜・玉葱	〃	27	野菜の含め煮	里芋・大根	〃
(土)	ふかし芋	さつまいも		(土)	野菜スープ	ほうれん草・南瓜	〃
					ふかし芋	さつまいも	



後期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 10月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
1	豚肉と野菜の炒め物	豚肉・玉葱・青葱・キャベツ・人参	油・砂糖・醤油	22	鶏の照り焼き	鶏肉・片栗粉	砂糖・醤油
15	かいわれのみそ汁	豆腐・人参・玉葱・貝割れ大根	だし汁・みそ		人参のきんぴら	人参・いんげん・すりごま	油・醤油・砂糖・だし汁
29	手作りふりかけ	小松菜・すりごま・ちりめんじゃこ	油・砂糖・醤油 糸かつお		じゃが芋のみそ汁	豆腐・じゃが芋・白菜・ほうれん草	だし汁・みそ
(月)	蒸しパン(さつまいも)	卵・牛乳・ミックス粉・さつまいも	バター・砂糖	(月)	蒸しパン(さつまいも)	卵・牛乳・ミックス粉・さつまいも	バター・砂糖
2	鮭の照り焼き	鮭	砂糖・醤油	9	鯛の塩焼き	鯛	塩
16	野菜ソテー	いんげん・人参・コーン	油・塩・醤油	23	じゃが芋の炒め煮	じゃがいも・人参・いんげん	油・砂糖・醤油・だし汁
30	鶏肉のすまし汁	鶏肉・豆腐・長芋・人参・ほうれん草・玉葱	だし汁・醤油・塩		豚汁	豚肉・豆腐・里芋・人参・玉葱・青葱	だし汁・みそ
(火)	クラッカー	クラッカー		(火)	クラッカー	クラッカー	
3	高野豆腐の玉子とじ	卵・鶏ミンチ・高野豆腐・じゃがいも 玉葱・人参・青葱	油・砂糖・醤油・だし汁	10	豚肉の煮物	豚肉	だし汁・砂糖・醤油
17	麩のみそ汁	麩・人参・白菜・玉葱・チンゲン菜	だし汁・みそ	24	キャベツの和え物	キャベツ・ブロッコリー	塩
31	31日:かぼちゃのクッキー	小麦粉・南瓜	砂糖・バター		白菜のすまし汁	人参・玉葱・白菜・チンゲン菜	だし汁・醤油・塩
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり		(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり	
4	煮込みうどん	豚肉・うどん・人参・キャベツ・もやし 玉葱・わかめ	だし汁・醤油・塩	11	ミートスパゲティ	牛ミンチ・スパゲティ・玉葱・人参 ピーマン・トマトピューレ	バター・砂糖 ケチャップ・塩
18	だいこんサラダ	大根・人参・小松菜・コーン・すりごま	砂糖・醤油	25	さつまいものみそ汁	豆腐・さつまいも・玉葱・わかめ	だし汁・みそ
(木)	きな粉サンド	食パン・きな粉	チューブバター・砂糖	(木)	きな粉サンド	食パン・きな粉	チューブバター・砂糖
5	タラのムニエル	たら・小麦粉	塩・バター	12	牛肉と野菜の旨煮	牛肉・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース	油・砂糖・醤油・だし汁
19	カボチャサラダ	南瓜・人参・きゅうり・ツナ	塩	26	ひじきサラダ	ツナ・ひじき・キャベツ・ブロッコリー・人参	塩
	豆腐のみそ汁	豆腐・人参・玉葱	だし汁・みそ				
	19日:ココアケーキ	卵・牛乳・ミックス粉	砂糖・無塩バター ココア・粉糖				
(金)	果物	りんご		(金)	果物	りんご	
6	肉じゃが	牛肉・じゃがいも・人参・玉葱・グリーンピース	油・砂糖・醤油・だし汁	13	鶏肉と野菜のごまみそ煮	鶏肉・里芋・大根・人参・いんげん・すりごま	みそ・油・醤油 砂糖・だし汁
20	チンゲン菜のみそ汁	もやし・玉葱・チンゲン菜	だし汁・みそ	27	ほうれん草のすまし汁	豆腐・人参・玉葱・ほうれん草	だし汁・醤油・塩
(土)	お菓子			(土)	お菓子		

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)バター(乳製品)もやし(大豆)スパゲティ(小麦)うどん(小麦)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)ツナ(大豆・まぐろ)食パン(小麦・乳・大豆)きな粉(大豆)チューブバター(乳製品・大豆)

* 19日はお誕生日会の為おやつにココアケーキをいただきます。
* 31日のおやつはかぼちゃのクッキーに変更します。

◎不足しがちなカルシウムを補うために「手作りふりかけ」を給食でいただきます。

完了期献立表

10月



H30年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	豚肉と野菜の炒め物	豚肉	油・砂糖	玉葱・青葱・キャベツ・人参	醤油	22	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖・片栗粉		醤油・みりん
15	かいわれのみそ汁	豆腐・みそ		人参・椎茸・玉葱・かいわれ	出し昆布・削り節		れんこんのきんぴら		ごまごま油・砂糖	れんこん・人参・いんげん	みりん・醤油・削り節
29	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま・ごま油・砂糖	小松菜	醤油・酢・糸かつお		なめこのみそ汁	豆腐・みそ	じゃがいも	なめこ・白菜・ほうれん草	出し昆布・削り節
(月)	蒸しパン(さつま芋)	卵・牛乳	ミックス粉・バター・さつま芋・砂糖			(月)	蒸しパン(さつま芋)	卵・牛乳	ミックス粉・バター・さつま芋・砂糖		
2	さんまの蒲焼き	さんま	小麦粉・砂糖		醤油・みりん	9	鯖の塩焼き	鯖			塩
16	野菜ソテー		油	いんげん・人参・コーン	塩・醤油	23	千切り大根の炒め煮	うす揚げ	じゃがいも・油・砂糖	切干大根・人参・いんげん	醤油・削り節
30	鶏肉のすまし汁	鶏肉・豆腐	長芋	人参・ほうれん草・玉葱	出し昆布・削り節・醤油		豚汁	豚肉・豆腐・みそ	里芋	人参・玉葱・ごぼう・青葱	出し昆布・削り節
(火)	クラッカーサンド	生クリーム	クラッカー・砂糖			(火)	クラッカーサンド	生クリーム	クラッカー・砂糖		
3	高野豆腐の玉子とじ	卵・鶏ミンチ・高野豆腐	じゃがいも・油・砂糖	玉葱・人参・えのき・青葱	削り節・醤油	10	とんかつ	豚肉・卵	小麦粉・パン粉・油		塩
17	麩のみそ汁	みそ	麩	人参・白菜・玉葱・チンゲン菜	出し昆布・削り節	24	キャベツのゆかり和え汁ビーフン	むきえび	ビーフン・ごま油	キャベツ・ブロッコリー・ゆかり	出し昆布・削り節・醤油
31	31日のみかぼちゃのクッキー		小麦粉・砂糖・バター	南瓜		(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖			11	ミートスパゲティ	牛ミンチ	スパゲティ・砂糖・バター	玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ	ケチャップ・塩
4	ちゃんぽんうどん	豚肉	うどん・ごま油	人参・にら・キャベツ・もやし・玉葱・干し椎茸・わかめ	出し昆布・削り節・醤油・みりん・塩	25	さつま芋のみそ汁	豆腐・みそ	さつま芋	玉葱・わかめ・切干大根	出し昆布・削り節
18	だいこんサラダ		ごま油・砂糖・ごま	大根・人参・小松菜・コーン	酢・醤油	(木)	きな粉サンド	きな粉	食パン・砂糖・チューブバター		
(木)	きな粉サンド	きな粉	食パン・砂糖・チューブバター			12	きのこカレー	牛肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・しめじ・舞茸・グリーンピース	カレーの王子様
5	タラのカレームニエル	たら	小麦粉・バター		塩・カレー粉	26	ひじきサラダ	ツナ	マヨドレ	ひじき・キャベツ・ブロッコリー・人参	塩
19	カボチャサラダ	ツナ	マヨドレ	南瓜・人参・きゅうり	塩	(金)	果物・チーズ	キャンディーチーズ		りんご	
	三つ葉のみそ汁	豆腐・みそ		人参・えのき・玉葱・三つ葉	出し昆布・削り節	13	鶏肉と野菜のごまみそ煮	鶏肉・みそ	里芋・油・砂糖・ごま	大根・人参・いんげん	醤油・削り節
	19日:ココアケーキ	卵・牛乳	ミックス粉・砂糖・粉糖・無塩バター		ココア	27	ほうれん草のすまし汁	豆腐		人参・えのき・玉葱・ほうれん草	出し昆布・削り節・醤油・塩
(金)	果物・チーズ	キャンディーチーズ		りんご		(土)	お菓子				
6	肉じゃが	牛肉	じゃがいも・油・砂糖	人参・玉葱・グリーンピース	醤油・削り節						
20	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		しめじ・もやし・玉葱・チンゲン菜	出し昆布・削り節						
(土)	お菓子										

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)バター(乳製品)スパゲティ(小麦・大豆)うどん(小麦)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)キャンディーチーズ(乳製品)ツナ(まぐろ)スキムミルク(乳製品)食パン(小麦・大豆・乳製品)きな粉(大豆)チューブバター(乳製品・大豆)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
 * 19日はお誕生日会の為おやつにココアケーキをいただきます。
 * 31日のおやつはかぼちゃのクッキーに変更します。