

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくなる食品
				エネルギー	たんぱく質			
2 16 30 月	豆腐のグラタン 青菜の胡麻和え 鶏ささみのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	479 kcal	20 g	米 油 小麦粉 三温糖 片栗粉	牛乳 豆腐 豚肉 チーズ カニカマ 鶏肉 ヨーグルト	玉葱 ほうれん草 小松菜 えのき も やし 人参 長葱 乾椎茸 バナナ
3 17 31 火	鶏肉の南蛮漬け わかめと春雨の和え物 ワンタンスープ みかん	ごはん	蒸しパン 牛乳	555 kcal	22.4 g	米 三温糖 春雨 ゴマ油 ワンタン 皮 HM粉 キャラ メル	牛乳 鶏肉 かま ぼこ	ピーマン 人参 玉葱 わかめ も やし なら みかん
4 18 水	むつの西京焼き 鶏肉の旨煮 根菜汁 バナナ	ごはん	おにぎり 牛乳	542 kcal	23.8 g	米 三温糖 油 さ つま芋	牛乳 むつ 鶏肉 なると	昆布 カブ 椎茸 人参 いんげん 大根 れんこん ごぼう バナナ
5 19 木	豚肉の梅醤油焼き カリフラワーのサラダ ツナカレー みかん	麦ごはん	ブリトー 牛乳	656 kcal	30.8 g	米 大麦 じゃが芋 油 バター 春巻き の皮	牛乳 豚肉 ツナ スキムミルク ハ ム チーズ	梅 カリフラワー コーン きゅうり 人参 玉葱 みか ん
6 20 金	厚揚げのそぼろ煮 れんこんサラダ 白菜と肉団子のスープ バナナ	ごはん	6)七草がゆ 20)せんべい 牛乳	541 kcal	20.5 g	米 じゃが芋 三 温糖 片栗粉 ゴ マ油	牛乳 厚揚げ 豚 肉 ハム 鶏肉 卵	いんげん 人参 れ んこん コーン き ゅうり 白菜 乾椎 茸 なら バナナ 小 松菜 かぶ 大根 せ
7 21 土	油淋鶏 白菜の中華和え 青菜とハムのスープ みかん	ごはん	せんべい 牛乳	433 kcal	15.5 g	米 片栗粉 三温 糖 ゴマ油	鶏肉 しらす干し ハム 牛乳	長葱 白菜 人参 のり 小松菜 コ ーン みかん
9 23 月	鶏肉のコーンフレーク焼き マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	505 kcal	18.4 g	米 コーンフレーク マカロニ	牛乳 鶏肉 ハム カニカマ ヨーグル ト	人参 きゅうり コーン チンゲン 菜 玉葱 バナナ
10 24 火	肉豆腐 白菜のサラダ 味噌煮込みうどん みかん	ごはん	卵サンド 牛乳	606 kcal	22.4 g	米 白滝 三温糖 油 うどん 食パン マーガリン	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 鶏肉 卵	椎茸 玉葱 人参 白菜 きゅうり リ ンゴ 長葱 シメジ ほうれん草 みか ん
11 25 水	鱈のゆず味噌焼き 紅白なます 雑煮風汁 バナナ	ごはん	チキンライス 牛乳	597 kcal	25.8 g	米 三温糖 トック 油	牛乳 鱈 鶏肉 なると	ゆず 大根 人参 みかん缶 白菜 玉葱 乾椎茸 バ ナナ コーン ピ ーマン
12 26 木	さつま芋とチーズの卵焼き 切干大根のサラダ クリームシチュー みかん	麦ごはん	バナナケーキ 牛乳	677 kcal	22.9 g	米 大麦 さつま 芋 三温糖 じゃ が芋 油 バター 小麦粉	牛乳 チーズ 卵 鶏肉 スキムミル ク	玉葱 切干大根 人参 もやし き ゅうり みかん バ ナナ
13 金	〈お楽しみ給食・れんげ組〉 魚のフライ タルタルソース添 スパサラ・卵スープ・ババロアゼリー	ごはん	せんべい 牛乳	582 kcal	26.1 g	米 小麦粉 パン 粉 油 スパゲティ 三温糖	牛乳 鱈 卵 ツナ ウイナー	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり
27 金	白身魚のタンドリー焼き 五目金平 にゅう麺汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	458 kcal	21.9 g	米 三温糖 そう めん	牛乳 鱈 ヨーグ ルト 油揚げ 竹 輪 鶏肉	ひじき 人参 ご ぼう 椎茸 玉葱 バ ナナ
14 28 土	チキンピカタ フルーツヨーグルト カレーうどん	パン	せんべい 牛乳	432 kcal	19.6 g	パン 小麦粉 う どん 片栗粉	鶏肉 卵 チーズ 油揚げ かまぼこ ヨーグルト 牛乳	長葱 玉葱 パイ ン缶 みかん缶
1月の保育園での予定平均エネルギー量562kcal				1月の保育園での予定平均たんぱく質量22.9g				
1月の保育園での予定平均塩分量1.7g				1月の保育園での予定平均カルシウム量319g				

知って得する栄養素のはなし

ナトリウム

ナトリウムは食塩の形で摂取されることが多く、体内の水分バランスの調整、神経伝達や筋肉の機能調節、胃や腸での消化液の分泌促進などの働きがあります。通常の食事では不足のリスクがなく、とくに日本人はその食生活の特徴からとり過ぎる傾向があるため、減塩が推奨されています。

子どもの1日の
食塩摂取量の目安
1~2歳 3.0g未満
3~5歳 3.5g未満



減塩のコツ

- ・うまみを上手に使う
だしをかきせることで塩分少なめで満足感がある
- ・酸味を上手に使う
柑橘類、酢などの味を活かすことで塩分少なでも美味しく食べられる
- ・主食はごはんにする
米は塩分を含まないが、パンやうどんなどには加工する過程で塩分が含まれている

1月

- ・6日(金) 七草
- ・11日(水) 鏡開き
- ・13日(金) お楽しみ給食
- ・25日(水) 誕生会

