

今月の栄養価

幼児クラス

エネルギー：532kcal

タンパク質：20.6g

脂質：15.4g

食塩：1.4g

乳児クラス

エネルギー：450kcal

タンパク質：18.2g

脂質：14.2g

食塩：1.3g

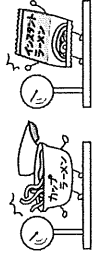
幼：幼児クラス(3歳以上児)  
乳：乳児クラス(3歳未満児)

●食塩の摂取目標量

1-2歳児 30g未満/日

3-5歳児 35g未満/日

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より



	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前	牛乳、おかし	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、干し芋	牛乳、バナナ	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、おかし
昼食	キッズピビンバ、みそ汁(だいたいこん・わかめ)、焼きかほちや、バナナ	御飯、みそ汁(なす・わかめ)、白身魚の香り蒸し、ひじきの煮物、幼：りんご/乳：オレシ	御飯、みそ汁(キャベツ・あけ)、鶏肉のマーマレード焼き、プロッコリーと人参のおかか和え、バナナ	御飯、みそ汁(チンゲン菜・あけ)、さけのきのこがけ、はるさめサラダ、オレシ	御飯、すまし汁(すり身・えのき)、厚揚げと豚肉のみそ煮、きゅうりの酢の物、幼：なし/乳：バナナ	おにぎり、豚きつねうどん、プロッコリーとちくわのサラダ、果物
午後	牛乳、芋もち	牛乳、お好み焼き	牛乳、白パン	牛乳、大学芋	牛乳、ラスク・きな粉	牛乳、おかし
午前	牛乳、干し芋	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、おかし	牛乳、バナナ	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、おかし
昼食	御飯、わかめスープ、あじのマリネ、チンゲン菜のちのみ炒め、幼：りんご/乳：バナナ	おにぎり、焼きそば、きゅうりのおかか和え、オレシ	御飯、みそ汁(さつまいも・こまつな)、白身魚の煮つけ、ごぼうサラダ、バナナ	御飯、すまし汁(だいたいこん・わかめ)、干草卵焼き、野菜の磯あえ、オレシ	パン・食パン、豆腐スープ、ポークビーンズ、蒸し野菜、幼：パイン/乳：バナナ	野菜そぼろ丼、豆腐すまし汁(こまつな)、きゅうりのゆかりあえ、果物
午後	牛乳、ホットケーキ・ココア	牛乳、カルピスゼリー	お茶・麦茶、ヨーグルト、コーンフレーク	牛乳、マカロニきな粉	牛乳、おにぎり(じゃこごま)	牛乳、おかし
午前	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、干し芋	牛乳、おかし	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、おかし
昼食	敬老の日	カレーライス、キャベツのサラダ、トマト、幼：りんご/乳：オレシ	御飯、すまし汁(豆腐・ねぎ)、あじのムニエル、ほうれん草のごま和え、幼：パイン/乳：オレシ	さけとひじきの混ぜごはん、大豆汁(キャベツ)、炒り豆腐、トマト、バナナ	サンドイッチ、野菜コンソメスープ、幼：フライドポテト、プロッコリーの玉ねぎドレッシング、オレシ	お弁当の日
午後	牛乳、スイートポテト(月見)	牛乳、スイーツゼリー	飲むヨーグルト、クッキー・ストーン	牛乳、カップケーキ・人参	牛乳、チーズケーキ	牛乳、おかし
午前	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、干し芋	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、おかし
昼食	振替休日	マーボー豆腐丼、はるさめスープ(わかめ)、小松菜のしらすサラダ、オレシ	御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、さわらと人参の煮物、かぼちゃサラダ、幼：りんご/乳：オレシ	御飯、みそ汁(なす・かぼちゃ)、鶏レバーの甘辛煮、じゃが芋炒め、幼：キウイフルーツ/乳：バナナ	御飯、みそ汁(だいたいこん・いも)、白身魚のフリット、きゅうりのゆかりあえ、バナナ	おにぎり、ちゃんぽんラーメン、きゅうりとトマトのサラダ、果物
午後	牛乳、焼きいも	牛乳、焼きいも	お茶・麦茶、ヨーグルトあえ(バナナ)	牛乳、おはぎ(きな粉)	牛乳、ほうしパン	牛乳、おかし

30(月)

午前	牛乳、おかし
昼食	きのこのハヤシライス、プロッコリーの玉ねぎドレッシング、幼：りんご/乳：オレシ
午後	牛乳、バナナケーキ

～ おいしさアップ! 「塩」の上手な活用法 ～

国際的に問題となっている「塩」の摂取量。健康のために減塩が求められていますが、控え過ぎると、料理のおいしさも半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまってもあります。塩は料理の決め手となる調味料。今回は、調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用法についてお伝えします。

★塩の効果

乳幼児期の子どもは、食材特有の臭みやえぐ味、食感等に敏感に反応して、食事を食べ進めることができない場合があります。そこで活躍するのが「塩」。塩は単に味付けをする調味料というだけでなく、様々な調理効果があります。

- 1・臭みをとる
- 2・たまねぎの辛味を減らす
- 3・味の染み込みをよくする
- 4・変色防止
- 5・甘味やうま味を際立たせる
- 6・噛みやすく・飲み込みやす



★上手な減塩のコツ

おいしさアップにつながる「塩」ですが、健康のためには、摂り過ぎに注意する必要があります。上手な減塩のコツを知って、無理のない減塩を目指しましょう。

5・塩の質への配慮

- 1・加工食品を減らす
- 2・新鮮な食材を使う
- 3・食卓調味料の使い過ぎに注意
- 4・だしを上手に活用
- 5・塩の質への配慮

ナトリウム以外のミネラル 天然塩 > 再生加工塩 > 精製塩



子どもたちがよく食べる加工食品の塩分量	
カップめん	5.5g
インスタントラーメン	5.4g
冷凍シューマイ 3個	1.2g
子ども用レトルトカレー	2.0g
ポテトチップス 1袋	0.6g
焼きちくわ 1本	0.6g
チーズ 1個	0.6g
ウインナー 1本	0.4g
ハム 1枚	0.2g
ロールパン(30g)	1個 0.9g