

1月の食事だより

R6 1 4 山中保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| | | | 4 シチュー ブロッコリーのごまあえ オレンジ | 5 ハンバーグ ほうれん草のソテー 野菜スープレシピ | 6 ホットドック バナナ 牛乳 |
| | 9 春巻き 茶碗蒸し風 味噌汁 | 10 もち 豚汁 バナナ | 11 ハム入りオムレツ カレーうどん汁 りんご | 12 煮魚 野菜のそぼろあん 味噌汁 | 13 ハム野菜サンド バナナ 牛乳 |
| | せんべい カステラ | ビスケット ウインナー ヨーグルト | クラッカー チーズ スコーン | ウエハース 牛乳 チーズラスク | 20 ツナサンド バナナ 牛乳 |
| 15 まさご揚げ 和風サラダ かき卵汁 | 16 コロック 春雨サラダ 味噌汁 | 17 シューードピラフ ブロッコリーのごまあえ 青菜のミルクスープ | 18 照り焼きチキン 彩ごまあえ 味噌汁 | 19 カレーのから揚げ 豚肉と野菜の煮物 味噌汁 | |
| ビスケット 牛乳 | せんべい カステラ | ウエハース 牛乳 | バナナ 牛乳 バナナドーナツ | ポーロ 牛乳 ゼリー | 27 ホットピック キャベツ 牛乳 |
| 22 マーマレード 野菜スープレシピ | 23 煮魚 根野菜のごま煮 かき卵汁 | 24 ぎょうざのから揚げ 温野菜サラダ 味噌汁 | 25 厚焼き卵焼き 筑前煮 味噌汁 | 26 カレーライス マカロニサラダ オレンジ | |
| ポーロ 牛乳 | クラッカー チーズ | せんべい 牛乳 | バナナ 牛乳 | ウエハース 牛乳 黄粉ラスク | |
| 29 ポトフ ブロッコリーのごまあえ パン | 30 手作りさつまいも揚げ 和風サラダ 味噌汁 | 31 クリームシチュー 鉄分ごまあえ バナナ | | | |
| ビスケット 牛乳 | カステラ 牛乳 白玉団子 | ポーロ 牛乳 | | | |

【お知らせ】

16(火) 青組はクッキング保育です。

18(木) 白、青、赤組はおにぎりdayです。

1月献立栄養価

| | エネルギー | タンパク質 | カルシウム | 鉄分 |
|-------------------|---------|-------|-------|------|
| 3歳以上児 (主食含まない) | 403kcal | 17.7g | 243mg | 2.2g |
| 3歳未満児 (主食含む) | 533kcal | 18.1g | 250mg | 2.2g |

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、神経伝達物や筋肉の機能調整、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すぎる傾向があるため、減塩が推奨されています。

1～2歳：3.0g未満
3～5歳：3.5g未満



<減塩のコツ>

- うまみを上手につかう：だしをきかせることで塩分少なめでも満足感がある
- 酸味を上手につかう：柑橘類、酢などの味を活かすことで塩分少なめでもおいしく食べられる
- 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