



七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	火	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、肉じゃが、チンゲン菜の中華和え	牛乳、みたらし団子
2	水	ごはん	中華風コンスープ、マーボー豆腐(キッズ)、きゅうりの華風サラダ	牛乳、煮豆蒸しパン
3	木	パン	マカロニスープ、ポークチャップ、マセドアンサラダ	牛乳、簡単ピザ
4	金	ごはん	五目かき玉汁、白身魚のフライ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、きな粉ラスク
5	土	ごはん	カレーライス、バナナ	牛乳、ジャムパン
6	日			
7	月	ごはん	さつま芋とわかめのみそ汁、厚焼き卵、白菜ののりあえ	牛乳、焼きビーフン
8	火	ごはん	キャベツのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、ちくわの磯辺焼き	牛乳、豆乳ももゼリー
9	水	ごはん	すまし汁、厚揚げのみそ炒め、ほうれん草ナムル	牛乳、パウンドケーキ
10	木	パン	野菜スープ、さけのコーンマヨネーズ焼き、ゆで野菜	牛乳、バナナ
11	金		〈山の日〉	
12	土	ごはん	ホワイトシチューライス、フルーツカクテル	牛乳、黒糖パン
13	日			
14	月	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、豆腐バーグのあんかけ、ごぼうときゅうりのサラダ	牛乳、チーズホットケーキ
15	火	ごはん	切干しと玉ねぎのみそ汁、豚肉と野菜のごま炒め、ほうれん草のサラダ	牛乳、フルーツゼリー
16	水	ごはん	ドライカレー、きゅうりとコーンのサラダ、すいか	牛乳、ごまトースト
17	木	パン	豆乳スープ、スパニッシュオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、鮭おにぎり
18	金	ごはん	けんちん汁、さばの塩焼き、ひじきとじゃが芋の炒り煮	牛乳、さつま芋のガレット
19	土	ごはん	マーボー丼、わかめスープ	牛乳、あんぱん
20	日			
21	月	ごはん	豆腐と油揚げのみそ汁、鶏肉の照り焼き、小松菜のごまあえ、焼きもろこし飯の具	牛乳、人参カップケーキ
22	火	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、はんぺんのチーズサンドフライ、キャベツとツナのマヨネーズあえ	牛乳、フルーツ白玉
23	水	めん	冷やしそうめん、フルーツのゼリーかけ	牛乳、たまごサンド
24	木	パン	野菜スープ、ミートローフ、パスタサラダ	牛乳、お誕生日お楽しみおやつ
25	金	ごはん	豚汁、赤魚と大根の煮付け、きゅうりとチーズの酢の物	牛乳、バナナハードケーキ
26	土	ごはん	ハヤシライス、イチゴヨーグルト	牛乳、レーズンパン
27	日			
28	月	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、八宝菜、春雨サラダ	牛乳、マカロニのトマト煮
29	火	ごはん	もやしのみそ汁、ぎせい豆腐、じゃが芋のきんぴら	牛乳、どら焼き
30	水	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、筑前煮、ひじきとほうれん草のサラダ	麦茶、フルーチェ
31	木	パン	コーンチャウダー、タンドリーチキン、ブロッコリーの三色サラダ	牛乳、みそ焼きおにぎり

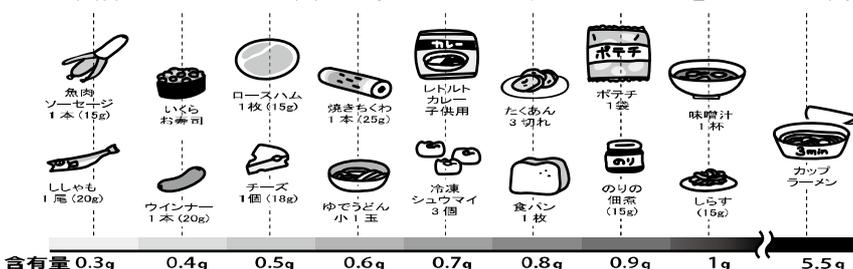
☆3歳児以上は主食を持参して下さい。

適切な塩分でおいしく食べましょう

調理に欠かせない「塩」。古くから保存料であり、体にとっても不可欠です。しかし、過剰に摂取すると、高血圧などの生活習慣病の原因に。“薄味でおいしく食べる”ことは、子供たちが生涯にわたり健康に過ごすために、とても大切です。

◆減塩のポイント

・加工食品にはたくさんの食塩が含まれるので、とり過ぎに気をつけましょう。



◆食塩の摂取目標量は？

日本人の食事摂取基準

- ・成人8g未満
- ・3～5歳児 4g未満
- ・1～2歳児 3g未満

