



給食メニュー

七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	土	ごはん	カレーライス、バナナ	牛乳、豆パン
2	日			
3	月	ごはん	大根と厚揚げのみそ汁、肉じゃが、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、黒糖蒸しパン
4	火	ごはん	さつま芋とわかめのみそ汁、豚こま天、ほうれん草のおかか和え	牛乳、おやつホットドッグ
5	水	ごはん	はるさめスープ、野菜たっぷり夏マーボー、きゅうりと人参の昆布あえ	牛乳、パイナップルゼリー
6	木	パン	野菜スープ、煮込みハンバーグ、ゆで野菜	牛乳、じゃこごまおにぎり
7	金	ごはん	けんちん汁、さばのみそ照り焼き、切干し大根の旨煮	牛乳、マカロニのトマト煮
8	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、ジャムパン
9	日			
10	月	ごはん	じゃが芋ときめさやのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、おからサラダ	牛乳、ココアホットケーキ
11	火	ごはん	キャベツのみそ汁、ぎせい豆腐、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、ツナマヨネーズトースト
12	水	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、豚肉のカレー風味焼き、春雨サラダ	牛乳、米粉ドーナツ
13	木	パン	野菜スープ、ナゲット、白菜とハムのサラダ	牛乳、みたらし団子
14	金	ごはん	五目みそ汁、鮭の塩焼き、筑前煮	牛乳、牛乳フルーツ寒天
15	土	ごはん	ハヤシライス、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、バターパン
16	日			
17	月		〈敬老の日〉	
18	火	ごはん	切干しと里芋のみそ汁、ひき肉の春巻き、ほうれん草のナムル	牛乳、チーズラスク
19	水	ごはん	大豆カレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツポンチ	牛乳、どら焼き
20	木	パン	スープヌードル、ベーコンオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、鮭チーズおにぎり
21	金	ごはん	豆腐となめこのみそ汁、さんまの磯辺揚げ、きゅうりの華風サラダ	牛乳、豆乳もち
22	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁	牛乳、メロンパン
23	日		〈秋分の日〉	
24	月		〈振替休日〉	
25	火	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、厚揚げの中華煮、ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳、豆乳フレンチトースト
26	水	★不要です	肉みそうどん、梨	牛乳、お誕生会お楽しみおやつ
27	木	パン	きのこ豆乳スープ、肉団子の揚げ煮、スイートポテトサラダ	牛乳、お好み焼き
28	金	ごはん	豚汁、赤魚の煮付け、ブロッコリーのごまあえ	牛乳、ミニアメリカンドッグ
29	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめのスープ	牛乳、レーズンパン
30	日			

☆3歳児以上は主食を持参して下さい。

無理なく減塩！健康生活

毎日の食事で「何をどれだけ食べているか！」が、子どもの成長、また将来の健康に大きな影響を与えます。その中でも、国際的に問題となっているのが、「食塩の過剰摂取」。0歳児から摂取した食塩の合計量が多い程、成人になった時に血圧が高くなり、これが生活習慣病の原因のひとつになっていることがわかっています。「減塩」は家族の健康を守る第一歩！すべてのひとにとって、健康の基本は食事で「塩分控えめ」を心がけましょう。

●塩分の少ないものを選ぶ

健康的な食事は、主食・主菜・副菜がそろった食事。使用する食材に注意して、塩分をとりすぎないように気をつけましょう。

料理	適する食材	ポイント
 主食	米	・丼物、味付けごはん、すし飯の回数を減らす ・ふりかけを常用しない ・意外に塩分が多い「おにぎり」に注意
 主菜	魚・肉・卵・大豆製品など 様々な食品を使用する	・干物の回数を減らす ・食肉加工品(ハム・ウインナー)に注意 ・魚の加工品(ツナ缶)に注意
 副菜	芋、野菜・きのこなど 様々な食品を使用する	・野菜の汁具たくさんにして汁量を減らす (市販のだしには食塩が入っているので注意)

