

曜日	月		火		水		木		金		土		
日	15(木)	26	13	27	16(金)	28	1	29	2	30	3	17	31
午前食	ご飯	麦茶 納豆 りんご	ご飯	麦茶 納豆 りんご	ご飯	麦茶 納豆 りんご	ご飯	麦茶 納豆 りんご	ご飯	麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご		
	から揚げ じゃが芋の土佐煮 オクラのごま和え 豆腐のみそ汁	かぼちゃのがね 高野豆腐の煮物 ピーマンの炒め物 玉ねぎのみそ汁	魚のみりん焼き 大豆の煮もの もやしの酢の物 なすのみそ汁	ゆで豚のみそかけ さつま芋の天ぷら 野菜サラダ 青さのすまし汁	魚の竜田揚げ ひじきの煮物 切干しのサラダ なめこのみそ汁	栄養満点丼 油揚げのみそ汁							
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 おにぎり 小あじ	麦茶 和風パンナコッタ	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 ココア蒸しパン	果物 チーズ							
日	5	19	6	20	7	21	8	22	9	23	10	24	
午前食	ご飯	麦茶 納豆 りんご	ご飯	麦茶 納豆 りんご	ご飯	麦茶 納豆 りんご	ご飯	麦茶 納豆 りんご	ご飯	麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご		
	肉じゃが 卵焼き 昆布の佃煮 もやしのみそ汁	魚の塩焼き 揚げなす肉みそかけ 春雨サラダ 芋のみそ汁	鶏の照り焼き 金平ごぼう きゅつりの香り漬 わかめのみそ汁	揚げおかべ いもんぬた ひじきのマリネ もすくのすまし汁	魚のごまみそ焼き ごぼうサラダ 小松菜煮びたし 青さのみそ汁	五目混ぜごはん えのきのみそ汁							
午後食	麦茶 ヨーグルトゼリー	麦茶 冷やしぜんざい	麦茶 牛乳 大学かぼちゃ	麦茶 果物の盛り合わせ 小あじ	麦茶 牛乳 おからドーナツ	麦茶 ワカメおにぎり							

- ・献立は変更する場合があります。 ・14日(水)は弁当の日です。 ・31(土)は、※メインの献立は変更します。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

【塩分の取り過ぎに注意】

☆宮崎県が各世代の1日の適切な食塩摂取量を下記のようにまとめています。少ないですね…実際はどの年代も目標量より多くとっているそうです

- ・1~2歳は3.0g未満(男女同じ) ・3~5歳は3.5g未満(男女同じ) ・20歳以上は男性7.5g未満、女性6.5g未満

☆市販の菓子や加工品は、次のように塩分が含まれています。ひとつの食品でかなりの量だということが分かります

- ・ポテトチップス(1袋60g)→0.6g
- ・フライドポテト(100g)→1.0g
- ・食パン(1枚60g)→0.8g
- ・ちくわ(1本20g)→0.6g
- ・ウインナー(1本15g)→0.3g
- ・カップラーメン→約5~7g
- ・ハンバーガー(1個)→約2~3g

☆意外に食パンの塩分が多いです。表面に付いた塩気は感じやすいですが、中に練りこまれると塩味を感じなくなるのが塩分の特徴です。園では、上記の食品は使用せず、減塩のための調理の工夫をしております

- ・酸味の利用→酢を使ってさっぱりとした味付け!
- ・薬味の利用→ゴマ、生姜、にんにく、ねぎ、シソの葉などで風味良く!
- ・うまみの利用→かつお節、いりこ、昆布、干しいただけで出汁をしっかり取ります!

☆調理の工夫で味噌やしょう油の量を減らし、減塩につないでいます。ちなみに、園の納豆は味つけなしですが、納豆自体にうま味があり良く食べています

【魚の蒲焼風】レシピ 5人分

(作り方)

- ・旬の魚(1枚約50g) 5枚
- ・揚げ油 適量
- ・片栗粉 10g
- ・濃い口 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・本みりん 小さじ1/2
- ・生姜 2g
- ・水 大さじ2

- ①生姜はすりおろす。
- ②調味料は火にかけて、おろした生姜も入れる。
- ③魚は片栗粉を付けて、油で揚げる。
- ④揚げた魚を、②にいれてからめる。

☆子どもたちもよ~く食べていました。大人気メニューです。

☆下味なしで表面に味が付いているので食欲の落ちるこの時期にぴったりの献立です