1月　献立表　幼児食

2025年　1月　　南陽幼保園

日付	献立名 昼食	献立名 おやつ（○朝おやつ◎昼おやつ）	食材名 血や肉や骨になるもの	食材名 体の調子を整えるもの	食材名 エネルギーになるもの	食材名 その他	栄養価
6 月	ごはん カレーシチュー ドレッシングサラダ トマト	○お茶　ポーロ ◎牛乳　ビスケット	豚かた肉、 プレーンヨーグルト、卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、 りんご、レタス、 きゅうり、乾燥わかめ、 みかん缶、トマト	うるち米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、サラダ油、ごま油	おろししょうが、おろしにんにく、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレールウ、穀物酢、麦茶、たまごボーロ、ハードビスケット	エネルギー 469kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.8g 炭水化物 80.1g 塩分 1.4g
7 火	七草がゆ 甘辛肉団子 ちりじゃこサラダ みかん	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳　せんべい	鶏もも肉、卵、 しらす干し、牛乳	だいこん、にんじん、 しいたけ、せり、 切りみつば、レタス、 きゅうり、りんご、 みかん	精白米、調合油、三温糖	かつお・昆布だし、料理酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、水、ミートボール、本みりん、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 440kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.6g 炭水化物 68.8g 塩分 1.3g
8 水	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 マセドアンサラダ 味噌汁（なめこ）	○お茶　りんご ◎ジョア ◎クラッカー	鶏もも肉、ロースハム、 プロセスチーズ、 絹ごし豆腐、 飲むヨーグルト	オレンジマーマレード、 にんじん、きゅうり、 なめこ、 たまねぎ、りんご	うるち米、かたくり粉、調合油、じゃがいも	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、豆みそ、麦茶、クラッカー	エネルギー 516kcal たんぱく質 23.3g 脂質 15.7g 炭水化物 74.8g 塩分 1.7g
9 木	ごはん オニオンハンバーグ ほうれん草ソテー 大根スープ	○お茶　ビスケット ◎牛乳 ◎ジャムサンド	牛ひき肉、豚ひき肉、 牛乳、卵、ベーコン	たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、コーン缶、 だいこん、パセリ、いちご ジャム	うるち米、食パン、 調合油、 三温糖、有塩バター	食塩、こいくちしょうゆ、ブイヨン、コンソメ、合成清酒、白こしょう、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 616kcal たんぱく質 24.2g 脂質 22.9g 炭水化物 85.1g 塩分 2.0g
10 金	ごはん マーボー豆腐 揚げシュウマイ ひじきナムル	○お茶　せんべい ◎ヨーグルト　小魚	木綿豆腐、豚ひき肉、 ヨーグルト	長ねぎ、しょうが、 青ピーマン、にんじん、りょくとうもやし、 きゅうり、干しひじき	うるち米、三温糖、 調合油、かたくり粉、 揚げ油、いりごま、 ごま油	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、しゅうまい、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 495kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.2g 炭水化物 61.6g 塩分 1.3g
11 土	いなりうどん 小魚　アニマルチーズ	○お茶　ポーロ	油揚げ、蒸しかまぼこ、 プロセスチーズ	長ねぎ、にんじん、 干ししいたけ	うどん、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦茶、たまごボーロ	エネルギー 262kcal たんぱく質 14.1g 脂質 11.4g 炭水化物 29.0g 塩分 2.1g
14 火	ごはん ぎょうざ入りスープ トマトサラダ	○お茶　せんべい ◎牛乳　ビスケット	豚もも肉、ロースハム、 カッテージチーズ、牛乳	こまつな、たけのこ、 長ねぎ、にんじん、 しいたけ、りょくとうもやし、トマト、レタス、 きゅうり	うるち米、揚げ油、 ごま油	ぎょうざ、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、料理酒、みりん風調味料、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット	エネルギー 475kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.1g 炭水化物 66.8g 塩分 1.0g
15 水	ゆかりごはん 豚肉と大豆の磯煮 パンサンスー	○牛乳　バナナ ◎お茶 ◎さつまいものぜんざい	豚かた肉、大豆、厚揚げ、 ロースハム、卵、 牛乳、あずき	しその実、干しひじき、にんじん、ごぼう、 きゅうり、バナナ	うるち米、しらたき、 サラダ油、三温糖、 はるさめ、調合油、 ごま油、さつまいも	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、食塩	エネルギー 478kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.3g 炭水化物 79.8g 塩分 1.2g
16 木	ごはん チキンカツ コールスローサラダ コーンかきたまスープ おせちランチ	○お茶　ヨーグルト ◎牛乳　せんべい	鶏むね肉、卵、 ロースハム、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、パセリ、 キャベツ、コーン缶、 きゅうり、にんじん、 こねぎ	うるち米、薄力粉、 パン粉、 揚げ油、ごま油	食塩、こしょう、マヨネーズ、穀物酢、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 597kcal たんぱく質 20.9g 脂質 26.1g 炭水化物 75.2g 塩分 1.3g
17 金	しめじごはん ぶりの照り焼き だしまき卵 げんぺいなます きんとん　黒豆 すまし汁 みかん	○お茶　ポーロ ◎くだものゼリー	油揚げ、ぶり、卵、 黒大豆、 絹ごし豆腐	ぶなしめじ、にんじん、 しいたけ、だいこん、 えのきだけ、糸みつば、 みかん	うるち米、三温糖、 かたくり粉、調合油、 いりごま、さつまいも、 日本ぐり	料理酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、穀物酢、かつお・昆布だし、麦茶、たまごボーロ、オレンジゼリー	エネルギー 650kcal たんぱく質 26.7g 脂質 19.4g 炭水化物 102.4g 塩分 1.4g
18 土	カレーうどん 小魚　アニマルチーズ	○お茶　せんべい	豚肉、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん	うどん、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、カレールウ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 271kcal たんぱく質 12.7g 脂質 10.3g 炭水化物 35.3g 塩分 2.0g
20 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパサラダ（ツナ） コロコロスープ	○牛乳　ビスケット ◎お茶　大学いも	豚もも肉、ツナ缶、牛乳	しょうが、たまねぎ、 にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、だいこん、 こねぎ	うるち米、三温糖、 調合油、 かたくり粉、 スパゲッティ、 じゃがいも、 オリーブ油、 さつまいも、いりごま	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、ブイヨン、合成清酒、ハードビスケット、麦茶	エネルギー 531kcal たんぱく質 16.4g 脂質 17.7g 炭水化物 82.4g 塩分 1.0g
21 火	わかめごはん 手作りさつま揚げ 小松菜のお浸し 豚汁	○お茶　ポーロ ◎牛乳　せんべい	すけとうだら、 木綿豆腐、卵、 プロセスチーズ、 削り節、 豚肉、絹ごし豆腐、牛乳	乾燥わかめ、長ねぎ、 しょうが、にんじん、 たまねぎ、こまつな、 はくさい、だいこん、 ごぼう	うるち米、かたくり粉、 三温糖、調合油	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、煮干しだし、麦茶、たまごボーロ、甘辛せんべい	エネルギー 451kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.3g 炭水化物 64.5g 塩分 1.8g
22 水	ごはん おでん 鶏味噌 ブロッコリーと卵のサラダ	○牛乳　みかん ◎お茶 ◎野菜チップス	焼き竹輪、厚揚げ、 鶏ひき肉、卵、牛乳	だいこん、にんじん、 りしりこんぶ、 ブロッコリー、 コーン缶、 みかん、れんこん	うるち米、さといも、 三温糖、 さつまいも	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、かつおだし、豆みそ、料理酒、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 364kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.1g 炭水化物 54.1g 塩分 1.5g
23 木	ごはん 鶏肉の立田揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁（白菜・揚げ・えのき）	○お茶 ◎アニマルチーズ ◎牛乳　ビスケット	鶏むね肉、挽きわり納豆、油揚げ、プロセスチーズ、牛乳	こまつな、 りょくとうもやし、 にんじん、ほしのり、 はくさい、えのきだけ	うるち米、かたくり粉、 米粉、 揚げ油	おろししょうが、こいくちしょうゆ、料理酒、豆みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 480kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.2g 炭水化物 63.3g 塩分 1.5g
24 金	食パン チキンクリームシチュー 春雨サラダ りんご	○お茶 ◎スティック野菜 ◎牛乳　ウエハース	鶏もも肉、牛乳、 ロースハム、卵	にんじん、たまねぎ、 スイートコーン、 キャベツ、きゅうり、 りんご	食パン、じゃがいも、 食塩不使用バター、 薄力粉、はるさめ	コンソメ、食塩、こしょう、マヨネーズ、麦茶、ウエハース	エネルギー 497kcal たんぱく質 17.8g 脂質 21.7g 炭水化物 67.3g 塩分 1.6g
25 土	オムソバ 小魚　アニマルチーズ	○お茶　せんべい	豚肉、卵、 プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、 青ピーマン	中華麺、調合油	焼きそばソース、食塩、白こしょう、ブイヨン、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 333kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.7g 炭水化物 43.5g 塩分 1.2g
27 月	スパゲティイタリアン たまごとレタスのスープ バナナ	○お茶　せんべい ◎ジョア ◎ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、 ボンレスハム、 粉チーズ、卵、 乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、 青ピーマン、レタス、 ぶなしめじ、バナナ	スパゲッティ、調合油、 ごま油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、ブイヨン、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、料理酒、水、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット	エネルギー 449kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.5g 炭水化物 80.6g 塩分 1.1g
28 火	ごはん コロッケ 即席漬け 味噌汁（わかめ・豆腐）	○お茶　ポーロ ◎牛乳　せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、 絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、だいこんの葉、 にんじん、きゅうり、刻み昆布、カットわかめ	うるち米、じゃがいも、 薄力粉、パン粉、揚げ油	こしょう、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、米みそ、かつおだし、麦茶、たまごボーロ、甘辛せんべい	エネルギー 535kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.2g 炭水化物 77.1g 塩分 1.5g
29 水	ふりかけごはん 豚肉とれんこんの炒め物 ちくわサラダ 味噌汁（かぶ）	○お茶　みかん ◎牛乳 ◎さつまいもドーナツ	豚かた肉、焼き竹輪、 油揚げ、牛乳、卵	れんこん、にんじん、 青ピーマン、キャベツ、 きゅうり、コーン缶、 かぶ、たまねぎ、 みかん	うるち米、ごま油、 三温糖、 いりごま、さつまいも、ホットケーキミックス、有塩バター、 揚げ油、ごま	ふりかけ、こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、穀物酢、かつおだし、米みそ、麦茶	エネルギー 553kcal たんぱく質 21.3g 脂質 28.6g 炭水化物 59.1g 塩分 2.2g
30 木	ごはん 鶏肉の肉団子スープ わかめフレンチ トマト	○お茶　ヨーグルト ◎牛乳 ◎マカロニきな粉	鶏ひき肉、ヨーグルト、 牛乳、きな粉	りょくとうもやし、 にんじん、 はくさい、しいたけ、 乾燥わかめ、みかん缶、 きゅうり、レタス、 トマト	うるち米、かたくり粉、 ごま油、三温糖、 マカロニ	おろししょうが、こいくちしょうゆ、食塩、みりん風調味料、鶏がらだし、合成清酒、穀物酢、麦茶	エネルギー 401kcal たんぱく質 16.0g 脂質 9.8g 炭水化物 66.4g 塩分 1.2g
31 金	食パン ポークビーンズ 大根サラダ	○お茶　りんご ◎牛乳　ウエハース	大豆、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、 かにかま、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、 だいこん、きゅうり、 りんご	食パン、じゃがいも、 サラダ油、三温糖	おろしにんにく、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、マヨネーズ、穀物酢、麦茶、ウエハース	エネルギー 385kcal たんぱく質 16.0g 脂質 16.3g 炭水化物 52.1g 塩分 1.3g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です

減塩のすすめ

「減塩料理＝大人のためのもの」とおもいがちですが、実は、子どもでも塩分摂りすぎているという事実があります。
こどもは、体と同じように味覚も成長期。毎日の食事から減塩の味覚を育てていけませんか？こんな方法は、どうですか？

- ◆ 香辛料（カレー粉やニンニク、しょうがなど）を料理に使用する
  炒め物などにカレー粉など使用すると、嫌いな野菜もカレー風味で食べられます。
- ◆ だしの活用（昆布やかつお節、干しシイタケなど）
  お味噌汁など、しっかりとだしを取れば、使用する味噌の量も減らせます。また、炒め物など最初に刻んだ
  干しシイタケを炒めたら 風味が出て、旨味になりますよ☺