



薄味を心がけよう!

離乳食以降の食事の体験によって、子どもの味覚に対する嗜好が形成されます。この時期から濃い味付けに慣れてしまうと、将来、高血圧や動脈硬化などを引き起こすリスクが高くなってしまいます。日々、減塩を心がけ、生活習慣病を予防しましょう。

減塩のポイント

• 酸味、香辛料、香味野菜の利用



• 加工品は控える



• だしを活用する



• 麺類の汁は残す



• 汁物は具たくさんにする



• 味にメリハリをつける



ごまの風味を生かして減塩！小松菜とパプリカの和え物

材料) 小松菜	100g
もやし	60g
赤ピーマン	20g
薄口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
いりごま	小さじ2
ごま油	小さじ1/2



- ①小松菜は2cm程度の長さ、赤ピーマンは細切りにする。
- ②野菜に火を通し、絞って水気をきる。
- ③ごまはすっておく。

かつお節を使って



1月の行事・献立表

行事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
元日	1	水				
	2	木				
	3	金				
	4	土	牛丼、紅白なます、果実	お菓子 牛乳	ウエハース お茶	ご飯
	5	日				
保育始め 一号認定冬期休暇	6	月	メヒカリのかば焼き、スパゲティサラダ 豚肉と白菜のスープ、果実	牛乳もち お茶	人参スティック 牛乳	ご飯
	7	火	七草粥、鶏肉のマーマレード焼き、かぼちゃサラダ 果実	豆腐ケーキ 牛乳	ポーロ 牛乳	ご飯
	8	水	えびグラタン、海藻サラダ、コーンスープ、果実	ヨーグルトムース	サブレ お茶	パン
	9	木	筑前煮、酢の物、みそ汁、果実	手作りミニメロンパン 牛乳	ビスコ 牛乳	ご飯
	10	金	魚のおろし煮、ブロッコリーの味噌マヨサラダ 清し汁、果実	芋ぜんざい	かえり お茶	ご飯
	11	土	ハヤシライス、野菜とのりのサラダ、果実	パン 牛乳	あられ お茶	ご飯
	12	日				
成人の日	13	月				
災害訓練週間	14	火	香味揚げ、白和え、みそ汁、果実	焼きおにぎり お茶	ちりめん 豆乳	ご飯
施設長会議	15	水	鶏肉のレモン焼き、千切り大根のかみかみサラダ 呉汁、果実	春巻パイ 牛乳	せんべい お茶	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	16	木	魚のみそ煮、大豆サラダ、豚汁、果実	椎茸入り肉まん お茶	果実 牛乳	ご飯
弁当日	17	金	※お弁当の準備をお願いします。			
	18	土	親子うどん、厚揚げと野菜の煮物、果実	パン 牛乳	コーンフレーク 牛乳	うどん
	19	日				
保育参観	20	月	鶏飯、大根の酢の物、果実	野菜クラッカー 牛乳	クラッカー 豆乳	ご飯
リトミック教室(1,2歳児)	21	火	魚のカレーチーズ焼き、拌三絲、みそ汁、果実	アップルヨーグルトケーキ ミルク	ゼリー	ご飯
	22	水	鶏肉とさつま芋の揚げ煮、小松菜とパプリカの和え物 もずくスープ、果実	カルシウムおにぎり お茶	野菜ジュース	ご飯
	23	木	魚のピカタ、もやしの胡麻和え、根菜汁、果実	じゃがバター 牛乳	かえり お茶	ご飯
お楽しみ会	24	金	しゃげご飯、チキンカツ、清し汁 ブロッコリーのおかか和え、果実	シュークリーム 牛乳	飲むヨーグルト	ご飯
	25	土	チャンポン、ちくわの甘煮、果実	パン 牛乳	カステラ 牛乳	中華麺
	26	日				
幼保小連絡会	27	月	ポークビーンズ、ほうれん草の磯和え、卵スープ 果実	チーズ蒸しパン ミルク	クッキー お茶	ご飯
	28	火	魚のフライタルタルソースかけ、ポタージュスープ ナムル、果実	お好み焼き ミルク	ポーロ 牛乳	パン
英語教室(3,4,5歳児)	29	水	すき焼き風、酢の物、みそ汁、果実	ココアプリン	せんべい お茶	ご飯
太陽スポーツ教室 (3,4,5歳児)	30	木	魚の香草焼き、カラフルサラダ、けんちん汁、果実	かぼちゃ饅頭 ミルク	ちりめん 牛乳	ご飯
食育活動(3,4,5歳児)	31	金	唐揚げ、ウィンナー、野菜たっぷりキッシュ ブロッコリーの味噌マヨサラダ、ゼリー	焼き芋 牛乳	サブレ お茶	ご飯

* 1月分の保育料給食費等口座振替は、1月27日(月)です。前日営業日までのご確認をお願いします。
* 水筒は、軽いものをご準備ください。水筒の中は常温の水、または麦茶・お茶を入れてください。