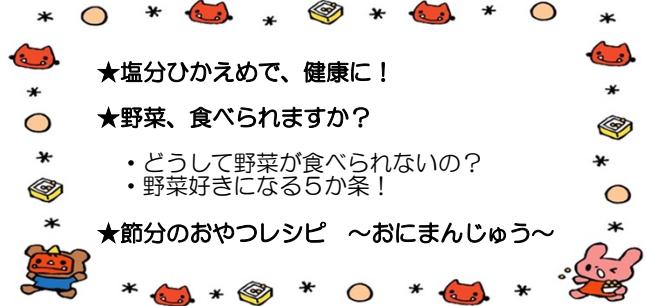


2月こんだて表			あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	エネルギー kcal	塩分量 g	家庭でいい食べ物
月	曜日	食事内容	主な食材	主な調理法	主な具材	主な調理法	主な具材	主な調理法
2	月	シーフードカレー れんこんサラダ ヨーグルト	えび いか あさり ハム ヨーグルト	人参 玉ねぎ しめじ にんにく いんげん れんこん キャベツ 青菜	精白米 上白糖 じゃがいも 油 ごま	505	1.6	豆・豆製品
3	火	【節分献立】いわしのかば焼き丼 さっぱりあえ 節分汁	魚 豚肉 油揚げ 大豆	生姜 のり キャベツ 人参 わかめ みかん 玉ねぎ 大根 こんにゃく	精白米 片栗粉 油 上白糖	443	1.7	きのこ類
4	水	ごはん たまごやき 切昆布煮 沢煮椀 果物	卵 打ち豆 さつま揚げ 豚肉	切昆布 人参 大根 ごぼう きぬさや えのき 果物	精白米 油 上白糖 春雨	406	1.9	魚介類
5	木	すきやきうどん 和風ポテトサラダ 果物	豆腐 豚肉 かまぼこ ツナ	しらたき 人参 白菜 青菜 長ねぎ しめじ 玉ねぎ 枝豆 のり 果物	うどん 上白糖 じゃがいも ごま	409	2.3	海草類
6	金	ごはん 魚のみそ煮 カリボリづけ さつま汁	魚 鶏肉 豆腐	生姜 人参 大根 きゅうり 長ねぎ ごぼう	精白米 上白糖 油 さつまいも	411	1.5	果物類
9	月	ゆかりごはん 手まりシユーマイ もやしのナムル 麺のみそ汁	豚肉 ふ 油揚げ	玉ねぎ たけのこ しいたけ 生姜 もやし 人参 青菜 わかめ 長ねぎ のき	精白米 片栗粉 油 しゅうまいの皮 ごま	381	1.9	淡色野菜
10	火	ロールパン スペインオムレツ りんごサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ	卵 豆乳	玉ねぎ 人参 ピーマン 枝豆 りんご キャベツ レーズン かぼちゃ 青菜 エリンギ	ロールパン 上白糖 油 じゃがいも	412	1.8	魚介類
12	木	スパゲティナポリタン コンソメスープ フルーツヨーグルト	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ トマトピューレ キャベツ 果物	スパゲティ 油	428	1.7	海草類
13	金	【まごわやさしい】ごはん 魚の香味煮 雪のサラダみそ汁 果物	魚 豆腐 油揚げ	生姜 青菜 人参 れんこん しらたき わかめ 玉ねぎ えのき 果物	精白米 上白糖 じゃがいも ごま	446	1.8	肉類
16	月	ツナそぼろ丼(卵入り) 甘酢あえ なめこ汁 ヨーグルト	ツナ 卵 豆腐 ヨーグルト	人参 生姜 グリンピース 白菜 きゅうり なめこ 青菜 長ねぎ	精白米 上白糖 油	446	1.8	いも類
17	火	食パン 魚のパン粉焼き わかめサラダ 豆乳クリームシチュー 果物	魚 豚肉 豆乳	にんにく わかめ キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 青菜 果物	食パン パン粉 じゃがいも 上新粉	381	2.3	きのこ類
18	水	【かみかみ献立】ごはん 揚げ鶏のうま煮 おかかあえ けんちん汁	鶏肉 大豆 鰯節 豆腐	生姜 れんこん 青菜 キャベツ もやし 人参 こんにゃく 大根 長ねぎ ごぼう	精白米 片栗粉 油 上白糖	425	1.7	果物類
19	木	麻婆ラーメン 切干大根サラダ 果物	豆腐 豚肉 ハム	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ にら 切干大根 きゅうり コーン 果物	中華麺 上白糖 油 片栗粉	440	2.7	乳・乳製品
20	金	ごはん 魚の塩焼き ごま酢あえ 生揚げのみそ汁 果物	魚 生揚げ	キャベツ 青菜 人参 玉ねぎ えのき 果物	精白米 上白糖 油 ごま じゃがいも	402	1.4	海草類
24	火	食パン 鶏肉のマーマレード焼 ひじきサラダ ミネストローネ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 大豆 ヨーグルト	生姜 ひじき 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ トマト	食パン 油 上白糖 じゃがいも	387	2.4	果物類
25	水	【減塩うまみランチ】ごはん 魚のごまヶチャップソース 磯香あえ 根菜汁	魚 鰯節	生姜 玉ねぎ 青菜 もやし 人参 のり 大根 ごぼう	精白米 片栗粉 油 上白糖 さといも ごま	426	1.4	豆・豆製品
26	木	カレーうどん ブロックリーサラダ 果物	豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 しめじ 青菜 ブロックリー キャベツ コーン 果物	うどん 片栗粉 油 上白糖	371	2.3	卵類
27	金	ごはん チーズ入りきりざい ゆかりあえ かぼちゃのそぼろ煮 果物	納豆 チーズ 鶏肉	野沢菜 大根 きゅうり かぼちゃ 人参 玉ねぎ しらたき いんげん 果物	精白米 上白糖 片栗粉	424	1.7	きのこ類

*栄養価は、3歳以上児の昼食分です。（1～2歳児はこの概ね8割）
 *この他に、3歳以上児には3時のおやつ、
 1～2歳児には10時と3時のおやつがあります。
 *園の行事等により、献立が変更になることがあります。
 *旬の野菜や果物を取り入れるため、食材が変更になることがあります。

今月の読み物は？





塩分ひかえめで、健康に！減塩



★塩分1日の目標量★ 食事摂取基準2025より

	女性	男性
1~2歳	2.5g	3.0g
3~5歳	3.5g	3.5g
成人	6.5g	7.5g

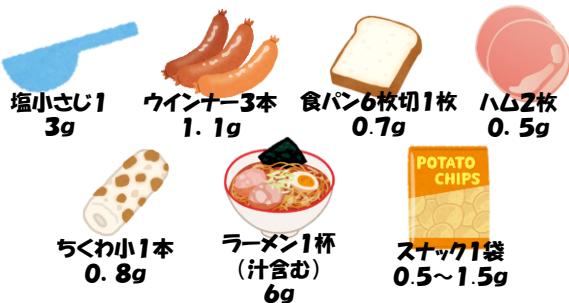
成人の摂取量は 10.2g (R5: 全国平均9.8g)

幼児も目標値以上を摂っている・・・

摂りすぎると・・・生活習慣病のリスクに

摂りすぎないために、減塩を心がけてみましょう！

★この食品に塩分はどのくらい？



★減塩のコツ★

①鮮度の良い旬の食材を使う

旬の食材を使って素材の味を活かせば、薄味でもおいしい！

②風味アップ食材を活用

ねぎや生姜、にんにくなどの香味野菜、のり、青のり、かつお節、しそ、ごま、桜えびなどで風味よく！

③酸味を活用

酸味は塩味を強調させます。酢やレモン、ゆずなどの柑橘類をうまく組み合わせましょう。酸味に慣れていないと嫌がるので、甘酢にしたり、だし汁で割ると◎

④だしやうまみの出る食材を入れる

煮干、かつお、昆布、干し椎茸、だしパックなどで出汁をとったり、それらを具として加えて。魚介や肉、トマト缶なども旨みが出ます。（市販の顆粒だしには塩分も含まれているので注意！）

⑤汁は具だくさん！

具沢山にすれば水分が減るのでその分みそも減らせます。具がたくさん入っているのでうまみも栄養価もアップ！

◎ 幼児期から素材を活かした薄味に慣れることで、将来の塩分の摂りすぎを防ぎます。ご家庭でも一緒に味覚を育んでいきましょう。



野菜たべられますか？

どうして野菜が食べられないの？？

子どもには野菜の青臭さや苦味や香りが受け入れにくく、食べたがらないことがあります。大人は美味しいと思うのに子どもが苦手とする理由は、その味に対する経験の差。少量でも繰り返し食べることで、美味しいと感じるようになります。食べなくても、食卓に出し、その味を経験する機会を多くしてあげましょう！

野菜好きになる5か条！

- ★ 今から色々な食材に触れ味覚の土台を
- ★ 生野菜より、煮たり茹でたり、トロミをつける
- ★ 強制はしない
- ★ 薄味で出汁や風味を活かす
- ★ 周りの大人も一緒に美味しいように食べる

節分のおやつ♪

●おにまんじゅう●(約10個分) おいもがごつごつ、とってもやさしい味♪

材料

ホットケーキミックス：90g

さつまいも：300g

豆乳（牛乳）：100ml



- ① さつまいもは小さめの角切りにして、水にさらす
- ② 水からあげたさつまいもに粉を入れる
- ③ ②に豆乳（牛乳）を少しづつ加えて混ぜる
生地がさつまいもに絡む程度になったらOK！
- ④ 耐熱カップに入れて20分程度蒸す

