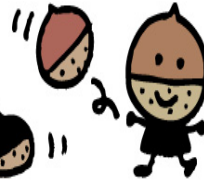




# 給食メニュー



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	火	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、はんぺんのチーズサンドフライ、ほうれん草の磯あえ	牛乳、人参のカップケーキ
2	水	ごはん	えびとじ井、なすと玉ねぎのみそ汁、切り干し大根のサラダ	牛乳、チョコっとフレンチ
3	木	パン	マカロニスープ、煮込みハンバーグ、ブロッコリーのミモザサラダ	麦茶、フルーチェ
4	金	ごはん	五目かき玉汁、白身魚のみそマヨネーズ焼き、小松菜のごまあえ	牛乳、ホットケーキ
5	土	ごはん	豚すき井、もやしとわかめのみそ汁、フルーツカクテル	牛乳、クリームパン
6	日			
7	月	ごはん	豆腐となめこのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、きゅうりとチーズの酢の物	牛乳、りんごとさつま芋の蒸しケーキ
8	火	ごはん	キッズビビンバ、中華風コーンスープ、シュウマイ	牛乳、オレンジゼリー
9	水	めん	昆布おにぎり、塩ラーメン、杏仁豆腐	牛乳、セサミクッキー
10	木	パン	ポテトスープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、パスタサラダ	牛乳、寒天入りフルーツポンチ
11	金	ごはん	豚汁、鮭のごま焼き、人参シリシリ	牛乳、おからドーナツ
12	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、バナナ	牛乳、あんぱん
13	日			
14	月	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、八宝菜、春雨サラダ	牛乳、パウンドケーキ
15	火	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、大根とツナのあえ物	牛乳、みたらし団子
16	水	ごはん	和風根菜カレー、きのこのスープ、ぶどう	牛乳、スイートポテト
17	木	パン	野菜スープ、さつま芋コロッケ、ゆで野菜	牛乳、鮭チーズおにぎり
18	金	ごはん	さつま汁、さんまの竜田揚げ、きゅうりの華風サラダ	牛乳、チーズラスク
19	土	ごはん	てりやき野菜井、わかめスープ、オレンジ	牛乳、ジャムパン
20	日			
21	月		<敬老の日>	
22	火		<秋分の日>	
23	水	めん	塩やきそば、白菜スープ、なし	牛乳、オレンジムース
24	木	パン	きのこシチュー、チキンカツ、コールスローサラダ	牛乳、とうもろこしおにぎり
25	金	ごはん	五目みそ汁、さばの塩焼き、れんこんのきんぴら	牛乳、きなこトースト
26	土	ごはん	ハヤシライス、野菜スープ、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、メロンパン
27	日			
28	月	ごはん	里芋と小松菜のみそ汁、凍り豆腐のふわふわ煮、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、さつまいもスティック
29	火	ごはん	キャベツのみそ汁、北海かき揚げ、おからサラダ	牛乳、桃のフルーツサンド
30	水	ごはん	切り干しと玉ねぎのみそ汁、豆腐じゃが、ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳、ツナパン

## 乳幼児期からの「減塩」の大切さ

食塩の過剰摂取は、高血圧(その結果として脳卒中や心筋梗塞)と胃がんという日本人の二大生活習慣病に大きく関与しています。生活習慣病というと、大人の病気と思われがちですが、血圧は、年を取ってから急に上がるものではなく、生まれてからどれぐらいの量の食塩を食べたかが、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼします。

★望ましい食塩摂取量とは

1~2歳児 3.0g未満/日

3~5歳児 3.5g未満/日

### ★減塩のコツ

・食塩を多く含む食事・食材を避ける

外食メニューは、比較的食塩を多く含むので、外食の頻度に配慮しましょう。



カロリー約600kcal 食塩2.6g



カロリー約600kcal 食塩3.1g



1食(1日の30%)の食塩摂取量は1.0g未満が望ましい

※3~5歳児