

令和8年

1月の こんだて

糸魚川市立保育園①
民営保育園

【食品に含まれている食塩量】



ごはん
1杯(100g)
(0g)



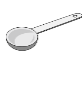
ロールパン
2個
(0.7g)



カップラーメン
1個(汁含む)
(5g)



ウインナー
2本(40g)
(0.8g)



しょうゆ
小さじ1(6g)
(0.9g)



ポテトチップス
1袋(60g)
(0.6g)

食品の栄養成分表示には食塩量が記載されています。

給食の栄養量		
	今月の平均	3～5歳児の 目標量
エネルギー (Kcal)	4 9 3	5 2 0
たん白質 (g)	19.4	16.9～ 26.0
脂 質 (g)	15.8	11.3～ 17.0
カルシウム (mg)	2 5 5	2 3 0
塩 分 (g)	1.5 3	1.5 未満

<食塩の摂り過ぎに注意しましょう>

給食での食塩摂取目標量は平均で1.5g未満に設定しています。そのため、味付けは薄味にして、食品そのものの味を生かし、だしをとったり、風味のあるものを活用する等、調理の工夫をしています。子どもの頃から薄味に慣れることで、将来の生活習慣病を予防しましょう。

食品に含まれている食塩の量を知り、食品を選ぶことも減塩につながります。

参考:1日の食塩摂取目標量(g未満)

年齢	男性	女性
1～2歳	3.0	2.5
3～5歳	3.5	3.5
15歳以上	7.5	6.5

※疾患をお持ちの方は異なります。

5	ごはん	6	ごはん	7	ゆかりごはん	8	ごはん	9	パン
麻婆豆腐(丼) 大根のナムル 果物		魚の米粉揚げ 添え野菜 みそ汁・果物		豆腐の野菜あんかけ 和風マカロニサラダ 果物		ドライカレー 甘酢和え (牛乳)果物		ツナオムレツ 添え野菜 野菜スープ・果物	
●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・甘辛粉ふきいも		◇◆ヨーグルト(煮干し)		◇◆牛乳・菓子	
490kcal/1.1g		522kcal/1.2g		473kcal/1.3g		504kcal/1.5g		449kcal/2.0g	
12		13	ごはん	14	ジオ給食	15	ごはん	16	めん
		魚のみそマヨオイル蒸し 添え野菜 すまし汁・果物		白菜のシチュー オータムポエムのごま和え 果物		豆腐ナゲット 添え野菜 みそ汁・果物		しょうゆラーメン チーズ入りひじきサラダ 果物	
		●お茶・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓	
		◇◆牛乳・きなこマカロニ		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・パン		◇◆牛乳・菓子	
		475kcal/1.2g		508kcal/1.0g		563kcal/1.8g		482kcal/2.2g	
19	ごはん	20	ごはん	21	お誕生日会	22	ごはん	23	パン
魚の蒲焼き 添え野菜 みそ汁・果物		高野豆腐の卵とじ 青菜とコーンの中華風ごま酢和え 果物		混ぜごはん 鶏ささみフライ・添え野菜 すまし汁・果物		大豆の香り炒め 塩昆布和え 果物		冬野菜のポトフ ツナマヨごぼうサラダ チーズ・果物	
●牛乳・米菓		●お茶・果物		●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・じゃがバター		◇◆牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子		◇◆牛乳・パン		◇◆ヨーグルト(煮干し)	
503kcal/1.4g		488kcal/1.1g		525kcal/1.6g		508kcal/1.6g		453kcal/2.4g	
26	ごはん	27	ごはん	28	ごはん	29	ごはん	30	めん
厚揚げのカレー煮 梅肉和え 果物		レバーの彩り揚げ 添え野菜 みそ汁・果物		魚のごまバター焼き 添え野菜 中華風スープ・果物		納豆 フレンチサラダ 豚汁・果物		かき玉うどん 磯マヨ和え 果物	
●牛乳・米菓		●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・豆乳蒸しパン		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子(昆布)	
501kcal/1.1g		522kcal/1.6g		470kcal/1.3g		473kcal/1.3g		455kcal/2.4g	

(注)●:1～2歳児 午前のおやつ ◇:1～2歳児 午後のおやつ ◆:3～5歳児 午後のおやつ ():3～5歳児のみ kcal/g:3～5歳児のエネルギー/塩分