



# 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)	カッパラーメン 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)	493	520
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)	255	230
塩 分 (g)	1.53	1.5 未満

月	火	水	木	金
<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・菓子	●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子	●お茶・果物 ◇◆牛乳・甘辛粉ふきいも	●牛乳・米菓 ◇◆ヨーグルト(煮干し)	●牛乳・米菓 ◇◆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
		魚のみそマヨホイル蒸し 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
		●お茶・米菓 ◇◆牛乳・きなこマカロニ	●お茶・果物 ◇◆牛乳・菓子	●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・パン
		475kcal/1.2g	508kcal/1.0g	563kcal/1.8g
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 ◇◆牛乳・菓子	●お茶・果物 ◇◆牛乳・じゃがバター	●お茶・米菓 ◇◆牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子	●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・パン	●牛乳・米菓 ◇◆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 ◇◆牛乳・菓子	●お茶・米菓 ◇◆牛乳・豆乳蒸しパン	●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子	●お茶・果物 ◇◆牛乳・菓子	●牛乳・米菓 ◇◆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