

令和5年

12月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
★リクエストメニュー ・陶山 結城 (カレーライス) ・福田 季子 (きょうざ) ・新宅 暁太郎 (4カーシ-羹) 今月は3名からお寄せ頂きます。お楽しみに!!					1) ごはん 干レカレー じゃが芋の煮物 納豆和え みそ汁 里芋ごはん	2) おにぎり 豚汁
4) ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干しの煮物 磯和え みそ汁 焼き芋	5) ごはん 豆腐キャベツ さつまいもの甘煮 ごま和え みそ汁 お灸焼きおにぎり	6) ごはん 魚のきのこあんかけ おからの炊き煮 キャベツの中華炒め みそ汁 レーズンスコーン	7) ★カレーライス 湯豆腐 野菜サラダ 豆乳 フォリン	8) ごはん 魚の煮物揚げ 里芋のオイロ炒め おかか和え みそ汁 わかめおにぎり	9) おにぎり 豚汁	
11) ごはん 鶏前煮 里芋のから揚げ しらす和え みそ汁 ホトトフ	12) ごはん 魚のみそ煮 さつまいもの甘煮和え かつお-おかかごま和え みそ汁 糸昆布おにぎり	13) ごはん ★きょうざ あらめの煮物 野菜ナムル 中華スーフ 豆乳くずし 豆乳くずし 豆乳くずし	14) ごはん 魚の石焼焼き じゃが芋のみそ煮 はん三和え みそ汁 さつまいもおにぎり	15) 弁当 (もちつき会) 	16) おにぎり のんべい汁	
18) ごはん 鶏手羽元のさっぱり煮 さつまいもから揚げ ごま和え みそ汁 梅しらすおにぎり	19) ごはん 魚のねぎみそ焼き 塩肉じゃが 五色和え みそ汁 きな粉団子	20) ごはん ホロクビーンズ 切り干しの煮物 白菜のスーフ煮 みそ汁 炊き込みごはん	21) フリースタイル わかめごはん タンドリーチキン ホットツリー 磯和え スーフ フリースタイルケーキ	22) 冬至 ごはん 豆腐の中華炒め 金平ごぼう 元氣サラダ みそ汁 スイートポテト	23) 都合により 保育希望の方は お弁当が必要	
25) ごはん ハタ菜 さつまいもの甘煮 中華スーフ リンショウおにぎり	26) ごはん 煮魚 切り干しのソウ炒め 野菜の中華炒め みそ汁 大葉	27) ★4カーシ-羹(年賀羹) 正油ラーメン 焼きじゃが芋 しらす和え フルーツ 青のりごまおにぎり	28) ごはん 魚のさっぱり照り焼き おからの豆乳煮 白和え みそ汁 里芋もち	29) 保育納め ごはん 厚揚げの中華炒め 粉ふき芋 納豆サラダ みそ汁 黒糖まじりあん	30) 年末休暇	

※都合により前夜を変更する場合があります。おやつに牛乳がつかます。

今月は 出雲保健所 健康増進課が主催の 出雲圏域 健康長寿しまね 推進会議での
"おいしい・たのしい・ためになる! 塩ちのぼり工夫"の内容を一部ご紹介いたします。

減塩生活のすすめ

① 選ぶときのコツ
 外食や弁当は表示で塩分を確認する
 加工食品やお菓子など隠れた塩にも要注意

② 作るときのコツ
 汁ものは具たくさんに
 だしとうま味や酸味をいかにうま味に
 味つけにメリハリを
 うま味の食事に1品だけ濃い目の味つけのものを
 添えるなどの工夫で長続き

③ 食べるときのコツ
 麺類のスーフは/既計しませない
 正油やソースなどの調味料は「かけて食べる」より
 「つけて食べる」

だしのうま味を活かして、おいしく減塩しましょう

大人ももちろんですが、乳幼児期の子どものとって薄味を心掛けることはとても大切です。

乳幼児期から濃い味つけに慣れると、大きくなるにつれ、濃い味でしかおいしさを感じなくなる為生活習慣病のリスクが高まります。

保育園の方でも、だし(煮干、昆布、時花菜からおもろこし)を効かせた薄味の食事の提供を心掛けています。

ご家庭の方でも、減塩を意識し、家族みんなが健康に過ごせるといいですね。