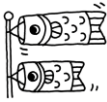








	月	火	水	木	金	土
昼食	 <p>【 薄味を心がけるのはなぜ？ 】</p> <p>大人と比べ、子どもの味覚の数は約3倍あると言われていたため、この頃の味覚はとても敏感です。大人からすると「薄い」と感じるくらいの味付けが子どもにとって、ちょうど良い味の濃さとなります。特に塩味の味覚は、離乳食以降の食生活でつくられていくため、大人と同じ料理に慣れてしまうと、薄い味の料理の食べが悪くなり、塩分やエネルギーの摂りすぎにつながります。出汁の旨味や素材の持ち味を生かして、子どもの味覚を育てていきましょう。</p>			<p>こどもの日のつどい</p> <p>そばろ井 和え物 かしわもち/果物</p>	<p>2</p> <p>ごはん 魚の煮つけ 甘酢漬け 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>
3時				<p>牛乳 こいのぼりクッキー</p>	<p>牛乳 ヨーグルトケーキ</p>	
昼食	<p>5</p> <p>こどもの日</p>	<p>6</p> <p>振替休日</p>	<p>7</p> <p>ごはん 魚フライのオーロラソース 付け合せ マカロニスープ</p>	<p>8</p> <p>ごはん 若鶏の甘辛 ゆでキャベツ 中華風スープ</p>	<p>9</p> <p>春の遠足</p>	<p>10</p> <p>焼きうどん にらと豆腐のスープ</p>
3時			<p>牛乳 麩のラスク</p>	<p>牛乳 ココアスコーン</p>		<p>牛乳 菓子</p>
昼食	<p>12</p> <p>パン ハンガリアシチュー フレンチサラダ 果物</p>	<p>13</p> <p>ごはん 豆腐チャンプル ワンタンスープ 果物</p>	<p>14</p> <p>ごはん 鶏肉の照り焼き なます なめこのみそ汁</p>	<p>15</p> <p>ごはん 豆腐入りカラフルオムレツ 付け合せ ジュリアンスープ</p>	<p>16</p> <p>鮭寿司 えのきたけのすまし汁 果物</p>	<p>17</p> <p>肉うどん 即席漬け</p>
3時	<p>牛乳 小松菜とツナのみそおにぎり</p>	<p>牛乳 キャロットゼリー</p>	<p>牛乳 パイナップルケーキ</p>	<p>牛乳 かみかみサンド</p>	<p>牛乳 バナナ蒸しパン</p>	<p>牛乳 菓子</p>
昼食	<p>19</p> <p>ごはん 肉じゃが レモン酢和え 果物</p>	<p>20</p> <p>中華丼 ナムル 果物</p>	<p>21</p> <p>ごはん 若鶏のから揚げ 付け合せ 豆腐のみそ汁</p>	<p>22</p> <p>ごはん 魚のバーベキューソースかけ 粉ふき芋 豆乳スープ</p>	<p>23</p> <p>パン 鶏肉のマーマレード焼き 付け合せ ミネストラスープ</p>	<p>24</p> <p>みそラーメン 小魚入りはりはり漬け</p>
3時	<p>牛乳 チヂミ</p>	<p>牛乳 レーズンクッキー</p>	<p>牛乳 ピーチゼリー</p>	<p>牛乳 杏仁豆腐</p>	<p>牛乳 梅コーンおにぎり</p>	<p>牛乳 菓子</p>
昼食	<p>26</p> <p>ごはん マーボー豆腐 バンサンスー 果物</p>	<p>27</p> <p>豆ごはん 和え物 沢煮わん</p>	<p>28</p> <p>ごはん 若鶏と大豆の香りและ 付け合せ レタススープ</p>	<p>29</p> <p>ごはん 魚のカレームニエル 付け合せ クリームコーンスープ</p>	<p>30</p> <p>ごはん 牛肉と野菜のオイスターソース炒め オニオンスープ 果物</p>	<p>31</p> <p>和風スパゲティ 春キャベツのマリネ</p>
3時	<p>牛乳 チーズトースト</p>	<p>牛乳 フルーツヨーグルト</p>	<p>牛乳 じゃがいものバター焼き</p>	<p>牛乳 ごまチュイール</p>	<p>牛乳 みたらし団子/マカロニあべかわ</p>	<p>牛乳 菓子</p>









【薄味ってどのくらい？】

日本人の食事摂取基準では、
大人の塩分目標量が6.5g～7.5g未満/日に対し、
3～5歳の塩分目標量が3.5g未満/日と約半分のため、
味付けに使用する調味料も半分くらいが薄味の目安といえます。

【塩分摂取目安量】

6～11か月児	1～2歳(女児)	1～2歳(男児)	3～5歳児
			
1.5g 未満/日	2.5g 未満/日	3.0g 未満/日	3.5g 未満/日

【塩分1gが含まれる調味料量】

			
塩	しょうゆ	ドレッシング	ケチャップ
			
小さじ1/6	小さじ1	大さじ1	大さじ1+小さじ2

引用:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」策定検討会報告書