2024年03月

献　　立　　表

みつづかこども園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ	3時おやつ
1 金	ちらし寿司（さけ） すまし汁（豆腐・なばな） もやしのごまあえ ★ひなまつりももゼリー	658.0(563.1) 14.8(12.6) 4.0(3.3) 1.8(1.6)	米、砂糖 花麩、すりごま	○カルピス 木綿豆腐、さけ しらす干し、油揚げ	もやし、にんじん、なばな 干ししいたけ、かんぴょう （乾）　さやえんどう、ももゼリー	酢 しょうゆ かつおだし（素材力）　　食塩	お茶 塩せん	カルピス 花あられ
2 16 土	チンジャオロース丼 魚肉ソーセージ みかんゼリー バナナ1/2	497.3(417.0) 14.6(12.0) 10.4(8.4) 2.3(1.9)	米、片栗粉、砂糖	豚肉(もも) 魚肉ソーセージ	バナナ、国産みかんゼリー たまねぎ、にんじん、ピーマン　たけのこ	しょうゆ		フルーツ豆乳 クッキー
4 18 月	ごはん 豆腐とわかめのすまし汁 油淋鶏（ユーリンチー） 茹で野菜	455.7(413.1) 18.3(15.3) 12.5(11.8) 1.6(1.4)	米、片栗粉 調合油、砂糖	○牛乳 鶏もも肉、木綿豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ 本みりん、酢 かつおだし（素材力）　　食塩	お茶 さやえんどう	牛乳 4日：カルシウムせんべい 18日：みそあられ
5 火	食パン 大豆入りポークシチュー ウインナーとキャベツのソテー いちご	543.1(497.0) 23.9(20.0) 22.3(19.5) 2.1(1.6)	食パン、じゃがいも ○米粉マカロニ ○三温糖、サラダ油、米粉	○牛乳 ウインナー、豚肉(もも) 大豆（ゆで）、豆乳 ○きな粉	キャベツ、たまねぎ、いちご にんじん、赤ピーマン グリンピース（冷凍）	コンソメ 食塩 ○食塩	フルーツ豆乳 かっぱえびせん	牛乳 米粉マカロニあべかわ
6 水	鶏丼 味噌汁（油揚げ・わかめ） ブロッコリーのマヨネーズあえ	498.3(437.9) 20.7(17.1) 14.5(12.1) 2.3(1.9)	米、マヨネーズ、砂糖 片栗粉、サラダ油	○牛乳 鶏もも肉 赤みそ、なると、油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、ねぎ さやえんどう、コーン缶 カットわかめ	しょうゆ かつおだし（素材力）　　食塩	お茶 ミレーフライ	牛乳 アスパラガスビスケット
7 21 木	食パン 焼きそば コーンスープ	569.0(502.4) 22.4(17.8) 17.1(13.0) 2.8(2.3)	食パン、焼きそばめん ○米粉、○砂糖 ○サラダ油、サラダ油	○牛乳 豚肉(もも・皮下脂肪なし) 木綿豆腐、○豆乳 無添加ベーコン かつお節	クリームコーン缶、キャベツ たまねぎ、コーン缶、もやし にんじん、しいたけ あおのり　◎オレンジ天然果汁	ウスターソース コンソメ パセリ粉	オレンジ果汁 かき餅	牛乳 蒸しパン（ココア）
8 金	ひじき御飯 味噌汁（豆腐・だいこん） じゃがいもとツナのマヨネーズあえ	570.2(506.0) 19.9(16.8) 21.4(19.2) 2.0(1.8)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖	○牛乳 木綿豆腐、鶏もも肉 ツナ油漬缶、ミックス味噌 油揚げ	だいこん、えのきたけ にんじん、ねぎ 干ししいたけ、ひじき、パセリ	しょうゆ かつおだし（素材力）	お茶 ルヴァンプライム	牛乳 かりんとう
9 23 土	豚丼 魚肉ソーセージ 青りんごゼリー バナナ1/2	557.7(468.6) 14.1(11.8) 13.7(11.1) 1.9(1.5)	米、砂糖、調合油	豚肉(肩ロース) 魚肉ソーセージ	バナナ、青りんごゼリー たまねぎ、しらたき、ねぎ にんじん	しょうゆ 本みりん かつおだし（素材力）		フルーツ豆乳 クッキー
11 月	マーボー丼 野菜スープ（たまねぎ・にんじん） もやしと人参のナムル	534.7(545.0) 21.8(19.0) 18.9(17.0) 1.9(1.7)	米、砂糖、ごま油 片栗粉、サラダ油、ごま	○牛乳 木綿豆腐 豚肉赤身ミンチ 赤みそ	もやし、にんじん、ねぎ たまねぎ、しめじ えのきたけ　、カットわかめ にんにく、しょうが	しょうゆ みりん	野菜ジュース ベジたべる	牛乳 とんがりコーンあっさり塩味
12 火	食パン 野菜クリームスープ（豆乳・コーン） ハンバーグケチャップ煮 茹でブロッコリー	406.9(372.5) 17.3(13.5) 12.3(9.5) 2.5(2.0)	食パン、○米、○もち米 ○砂糖、サラダ油 ○すりごま、片栗粉、砂糖、○ごま油	豆乳 ○ミックス味噌 ハンバーグ（冷凍）	たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、にんじん、しめじコーン缶、◎りんご天然果汁	ケチャップ ○みりん コンソメ しょうゆ、食塩	りんご果汁 星たべよ	お茶 おにぎり（みそ焼き）
13 水	カレーライス キャベツのツナサラダ 豆乳プリン	664.8(653.2) 19.3(17.5) 23.2(21.2) 1.3(1.4)	米、豆乳プリン じゃがいも、サラダ油 砂糖	○牛乳 豚肉(もも)、ツナ油漬缶 大豆（ゆで）	たまねぎ、キャベツ、にんじん　干しぶどう	カレールウ 酢 ウスターソース	フルーツ豆乳 揚げ小丸	牛乳 ブルーベリータルト
14 木	食パン きのこスープスパゲティー 大根サラダ	530.4(439.5) 18.2(13.8) 23.6(21.0) 2.0(1.5)	食パン、スパゲティー ○コーンフレーク マヨネーズ、サラダ油	○牛乳 ○ホイップクリーム 無添加ベーコン ツナ油漬缶	○いちご、だいこん、しめじ たまねぎ、きゅうり、コーン缶 ○もも缶（黄桃）、えのきたけ 赤ピーマン、ピーマン にんにく、焼きのり	しょうゆ みりん	お茶 たべっこBABY	牛乳 いちごパフェ
15 金	ビビンバ丼 わかめスープ（キャベツ） さきいか（カミカミデー）	411.9(367.3) 19.8(16.5) 14.2(11.3) 1.6(1.4)	米、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳 豚ひき肉、木綿豆腐 さきいか	ほうれんそう、もやし、ねぎ たまねぎ、キャベツ、にんじん カットわかめ、しょうが にんにく	しょうゆ 中華だしの素 焼肉のたれ甘口 食塩	お茶 塩せん	牛乳 ふがし
19 火	ごはん 味噌汁（油揚げ・だいこん） 肉じゃが	520.3(504.1) 19.4(17.0) 12.5(11.6) 1.9(1.6)	米、じゃがいも ○米粉マカロニ ○三温糖 砂糖、サラダ油	○牛乳 豚肉(もも)、赤みそ ○きな粉、油揚げ	たまねぎ、しらたき にんじん　だいこん ねぎ、えのきたけ	しょうゆ みりん かつおだし（素材力）　　○食塩	フルーツ豆乳 かっぱえびせん	牛乳 米粉マカロニあべかわ
22 金	鮭ご飯 すまし汁（小松菜） 春雨サラダ	429.0(382.8) 13.3(11.6) 9.8(8.7) 1.3(1.2)	米、はるさめ、砂糖 いりごま、ごま油	○牛乳 さけフレーク	もやし、にんじん、きゅうり みかん缶、こまつな えのきたけ、塩こんぶ	酢 しょうゆ かつおだし（素材力）　　食塩	お茶 ルヴァンプライム	牛乳 かりんとう
25 月	きつねちらし 鶏肉のから揚げ フライドポテト ブロッコリーオーロラソース すまし汁 パイン缶、みかん缶	711.2(693.6) 25.1(21.8) 26.3(23.7) 1.8(1.7)	米、フライドポテト 片栗粉、砂糖、調合油 マヨネーズ、ごま、花麩	○牛乳 鶏もも肉、木綿豆腐 しらす干し、油揚げ	にんじん、みかん缶、パイン缶ブロッコリー、たまねぎ コーン缶、干ししいたけ しょうが、かんぴょう（乾） さやえんどう、カットわかめ	しょうゆ 酢 ケチャップ 本みりん 食塩	野菜ジュース ベジたべる	牛乳 米粉と豆乳のケーキ

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	528	18.2	15.6	207	2	170	0.31	0.35	36	5	1.9
目標量	510	20.4	15.3	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	101	89	101	88	86	106	107	103	165	156	157
3才未満児	477	15.5	13.5	192	1.9	139	0.27	0.3	35	4.4	1.6
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	99	81	94	86	74	86	100	100	145	127	120

※都合により、献立を変更することが あります。

献立からのメッセージ

いちご

ビタミンCが豊富に含まれており、美肌作りや風邪予防に効果が期待できます。
また、食物繊維も豊富に含まれており、腸内環境を整える効果もあります。

食事を通して五感を刺激

　生まれながらに持っている「視覚」「味覚」「嗅覚」「聴覚」「触覚」といった5つの感覚は、外からの繰り返しの刺激により発達し、体と脳の成長を促します。
　特に、食べることは一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。毎日の食事で、五感を上手に刺激して、健康な体と脳を育てましょう。

■五感とは

　人は、体を健常かつ安全に保つために、感覚器官である「目、耳、鼻、舌、および皮膚」から情報を受け取っています。この情報は、神経系が利用できるシグナルに変換され、脳はこのシグナルを「見た目（視覚）、味（味覚）、臭い（嗅覚）、音（聴覚）および感触（触覚）」として解釈します。子どもは、この五感を統合して「心地よい（安全・安心）」と覚えていくため、食事においても「五感」を意識することが大切です。