

# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
01/15/29 土	マーボー丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	392.0(299.6) 14.3(11.3) 7.6(6.4) 1.2(1.0)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、ごま油、米	木綿豆腐、おさかなソーセージ、豚肉赤身ミンチ、赤みそ	バナナ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、本みりん		
03 月	ちらし寿司(さけ)、すまし汁(豆腐・なばな)、もやしのごまあえ	586.0(468.9) 14.4(11.7) 6.9(5.7) 1.6(1.3)	米(3歳以上児)、砂糖、花魁、すりごま、サラダ油、米	◎カルピス、卵、木綿豆腐、さけ、油揚げ	もやし、にんじん、なばな、◎★ミックスフルーツ冷凍、干しいたけ、さやえんどう、かんぴょう(乾)	酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、食塩	カステラ カルピス、ひなまつりゼリー	
04 火	食パン、野菜スープ(キャベツ・コーン)、ハンバーグケチャップソースがけ、茹でブロッコリー	435.7(386.4) 20.3(16.3) 12.5(11.7) 2.5(2.1)	食パン(3歳以上児)、◎★米粉マカロニ、◎砂糖、片栗粉、砂糖、食パン	◎牛乳、◎きな粉	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	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	白い風船 牛乳、★米粉マカロニあべかわ	
05/19 水	カレーライス、キャベツのツナサラダ、[5日]★みかんゼリー [19日]みかん缶	602.6(582.7) 18.6(17.0) 21.1(16.9) 1.4(1.1)	米(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、米	◎牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、大豆(ゆで)、◎★ヤクルト	たまねぎ、★国産みかんゼリー、キャベツ、にんじん、干しぶどう	カレールー、酢、ウスターソース	★ヤクルト、えびせんべい 牛乳、クッキー	
06 木	ロールパン、コーンスープ、焼きそば、いちご	450.7(378.1) 17.9(14.8) 9.2(7.6) 3.6(2.9)	焼きそばめん、ロールパン(3歳以上児)、◎米(3歳以上児)、◎もち米(3歳以上児)、◎砂糖、サラダ油、◎すりごま、◎ごま油、◎米、ロールパン、◎もち米	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、◎ミックス味噌、かつお節	クリームコーン缶、キャベツ、いちご、たまねぎ、コーン缶、もやし、にんじん、しいたけ、あおのり	◎みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉	カステラ お茶、おにぎり(みそ味)	
07/21 金	中華丼、わかめスープ(豆腐・わかめ)、春雨サラダ	496.7(460.3) 17.0(14.9) 15.4(15.4) 2.2(1.8)	米(3歳以上児)、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、米	◎牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐	はくさい、もやし、にんじん、きゅうり、みかん缶、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だし、の素、食塩	Caウエハース 牛乳、揚げせんべい	
08 土	ハッシュドビーフ丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	384.1(295.3) 11.6(9.2) 8.3(7.0) 1.0(0.9)	米(3歳以上児)、米	牛肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶			
10/24 月	ごはん、かき玉汁(わかめ・たまねぎ)、油淋鶏(ユウリンチー)、茹で野菜	487.8(453.8) 20.3(17.6) 13.3(13.4) 1.5(1.4)	米(3歳以上児)、片栗粉、調合油、砂糖、米	◎牛乳、鶏もも肉、卵	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、こしょう	クラッカー 牛乳、えびせんべい	
11 火	食パン、大豆入りポークシチュー、キャベツツンデ	485.2(437.2) 20.6(16.5) 17.9(14.2) 2.0(1.6)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、◎米粉(製菓用)、◎砂糖、米粉(製菓用)、◎サラダ油、サラダ油、食パン	◎牛乳、豆乳、豚肉(もも)、◎豆乳、大豆(ゆで)、ウインナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、グリーンピース(冷凍)、◎りんご天然果汁	コンソメ、食塩	りんご果汁、せんべい 牛乳、蒸しパン(ココア)	
12/26 水	ひじき御飯、味噌汁(豆腐・だいこん)、じゃがいものタラコマヨネーズ	538.7(529.4) 18.8(18.7) 18.1(15.1) 2.5(2.2)	じゃがいも、米(3歳以上児)、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、米	◎牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ミックス味噌、たらこ、油揚げ、◎★アジンドミルク	だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ひじき、パセリ	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	★アジンドミルク、甘辛せんべい 牛乳、みそせんべい	
13 木	ロールパン、きのこスープスパゲティ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	481.3(444.1) 16.5(13.7) 22.0(16.8) 1.6(1.2)	ロールパン(3歳以上児)、スパゲティ、マヨネーズ、ロールパン	◎牛乳、ウインナー、◎ホイップクリーム	ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、コーン缶、◎いちごジャム、にんにく	しょうゆ、みりん	野菜ジュース、カステラ風 牛乳、お祝いパフェ(いちご)	
14/28 金	ごはん、味噌汁(油揚げ・だいこん)、肉じゃが、[14日]プチ納豆	505.4(512.6) 20.5(22.8) 13.1(12.1) 1.8(1.8)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、米	◎牛乳、納豆、豚肉(もも)、赤みそ、油揚げ、挽きわり納豆	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)	フルーツ豆乳、あられ 牛乳、かりんとう	
17/31 月	マーボー丼、中華スープ(たまねぎ・わかめ)、もやしと人参のナムル	489.6(443.3) 23.1(19.7) 13.0(11.5) 2.0(1.7)	米(3歳以上児)、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、米	◎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、食塩	ビスケット 牛乳、ふがし	
18 火	ごはん、コンソメスープ(にんじん・キャベツ)、鶏肉のケチャップ炒め、スクールフィッシュ(カミカミデー)	578.2(528.4) 24.0(20.9) 17.5(16.3) 1.4(1.3)	米(3歳以上児)、◎★米粉マカロニ、◎砂糖、砂糖、片栗粉、米	◎牛乳、鶏もも肉、◎きな粉、★スクールフィッシュ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、黄ピーマン、ピーマン、しめじ、コーン缶、しょうが、にんにく	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	白い風船 牛乳、★米粉マカロニあべかわ	
25 火	親子丼、味噌汁(油揚げ・わかめ)、パイン缶	562.5(541.8) 22.2(18.8) 14.6(11.8) 2.3(2.0)	米(3歳以上児)、◎米粉(製菓用)、◎砂糖、砂糖、◎サラダ油、片栗粉、米	◎牛乳、卵、鶏もも肉、◎豆乳、赤みそ、なると、油揚げ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、さやえんどう、カットわかめ、◎りんご天然果汁	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)	りんご果汁、せんべい 牛乳、蒸しパン(ココア)	
27 木	鮭ご飯、すまし汁(小松菜)、大根サラダ	449.7(444.3) 12.7(11.2) 16.3(13.1) 1.2(1.0)	米(3歳以上児)、マヨネーズ、いりごま、米	◎牛乳、ツナ油漬缶、さけフレーク	だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、コーン缶、塩こんぶ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、食塩	野菜ジュース、カステラ風 牛乳、いもけんぴ	

	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	487	17.9	13.7	205	2.1	149	0.28	0.31	26	4.7	1.8
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	96	88	97	90	100	83	100	97	163	115	106
3才未満児	440	15.7	11.9	231	1.9	120	0.24	0.27	24	4	1.5
目標量	417	16.7	11.6	192	2	169	0.22	0.25	16	3.3	1.5
充足率(%)	106	94	103	120	95	71	109	108	150	121	100

\*献立は都合により変更になる場合があります。  
\*10時のおやつは、3歳未満児のみです。

## 3月 給食だより

### 子どもたちに伝えたい「和食」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。今、世界からも注目されている「和食」。毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみませんか？

#### ★和食の基本 「一汁二菜」

- 特徴  
和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。
- 主食・主菜・副菜・汁をそろえて栄養バランスアップ  
各々に含まれる栄養素が異なり、組み合わせることで、健康を維持しやすくなります。



### 献立からのメッセージ

#### なばな

カリウム、カルシウムをはじめマグネシウムや鉄、りんごなどのミネラルを豊富に含んでいます。これらのミネラルは、骨を丈夫にし、健康を維持します。



かきたま汁 (10日・24日)

- にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切りにし、出し汁で煮る。
- わかめはサッと湯とうし、食べやすい大きさに切る。
- 1に2を加え、塩と醤油で調味し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- 溶き卵を回し入れ、卵が浮き上がったらいち火を止める。

4人分目安

- にんじん ..... 20g
- たまねぎ ..... 50g
- わかめ ..... 3g
- 卵 ..... 1個
- 醤油 ..... 小2
- 塩 ..... 適宜
- だし汁 ..... 600cc

	食材	主な栄養素	栄養的機能	料理例
主食	ごはん	炭水化物	身体活動のエネルギー源として使われます。	ごはん・うどん等
	麺・パン			
主菜	魚・肉	たんぱく質	主に細胞の構成成分として、筋肉、血液などの組織をつくる機能を果たします。	焼き魚・煮魚・焼き肉・から揚げ・ハンバーグ・湯豆腐・マーボー豆腐・卵焼き等
	卵			
副菜	野菜	ビタミン・ミネラル	「主食」や「主菜」でとる炭水化物(糖質)やたんぱく質の働きを助けたり、生理作用の調整をします。	煮物・サラダ・いものつぶ・きのこのソテー・ひじきの煮物等
	きのこ	食物繊維		
汁	みそ汁			野菜のみそ汁・すまし汁・わかめ汁・コーンスープ等
	海産			