

2025/03月分 献立表 中山保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
3	月	お茶(牛乳),小魚	【桃の節句】ちらし寿司,鶏肉の唐揚げ,菜花の和え物,麩のすまし汁,果物	カルピス,ひなあられ
4	火	お茶(牛乳),小魚	カレーうどん,ぎょうざ,白菜のおかか和え,果物	牛乳,ボンボンドーナツ
5	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,豆腐ステーキ,きゅうりの酢の物,さつま汁,果物	牛乳,せんべい類
6	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のかりん揚げ,小松菜のごまあえ,みそ汁,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類
7	金	お茶(牛乳),小魚	レーズンパン,ミートボール,大根サラダ,きのこのクリームシチュー,果物	牛乳,せんべい類
8	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
10	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏のつくね焼き,きゅうりとチーズの酢の物,みそ汁,果物	牛乳,せんべい類
11	火	お茶(牛乳),小魚	しょうゆラーメン,チーズはんぺんフライ,ポテトサラダ,果物	牛乳,ピザトースト
12	水	お茶(牛乳),小魚	ハヤシライス,鶏肉の香草パン粉焼き,春雨サラダ,果物	牛乳,ビスケット類
13	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,白身魚のフライ,タルタルソース,千切りキャベツ,五目みそ汁,果物	牛乳,せんべい類
14	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,鶏肉のカレー焼き,コールスローサラダ,コーンスープ,果物	牛乳,塩せんべい
15	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
17	月	お茶(牛乳),小魚	ミートスバゲティ,コーンコロッケ,きゅうりのツナ和え,果物	牛乳,パイナップルのケーキ
18	火	お茶(牛乳),小魚	ハンバーガー,ハンバーグ,レタスのサラダ,ABCスープ,果物	牛乳,せんべい類
19	水	お茶(牛乳),小魚	【卒園・進級祝い献立】赤飯,エビフライ,ブロッコリーのおかか和え,すまし汁,手作りゼリー	牛乳,ミニたい焼
20	木		春分の日	
21	金	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,さばの味噌煮,れんこんきんぴら,白菜スープ,果物	牛乳,せんべい類
22	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
24	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鯖の梅みそ焼き,大根と厚揚げの煮物,豚汁,果物	牛乳,せんべい類
25	火	お茶(牛乳),小魚	【卒園式】味噌ラーメン,鶏肉のねぎ南蛮,もやしと油揚げのナムル,果物	牛乳,ビスケット類
26	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,酢豚,きゅうりの昆布あえ,すまし汁,果物	牛乳,せんべい類
27	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,さつま揚げ,昆布の煮物,きつね汁,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類
28	金	お茶(牛乳),小魚	豚丼,ささみの磯辺揚げ,ひじきとキャベツのサラダ,果物	牛乳,せんべい類
29	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
31	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ポークケチャップ,キャベツサラダ,豆腐みそ汁,果物	牛乳,せんべい類

- ★今月の郷土食は塩せんべいです。
- ★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。
- ★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	I補料 - kcal	ﾀｯﾊﾟﾘ 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	538	20.5	18.4	217	2.1	127	0.26	0.32	27	4	1.9
目標量	575	23.5	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3才未満児	453	18.1	16.7	263	1.4	125	0.23	0.37	21	3	1.6
目標量	475	19.5	13.2	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5


もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

《 こどもの成長 》

早いもので今年度も残り1か月となりました。年長さんはもうすぐ卒園ですね。保育園生活を振り返ると、こども達は身体も心も大きく成長し、できることもたくさん増えたことと思います。食べる力もしっかりとついてきました。産まれてから、どれだけ大きくなってきたか振り返ってみると、その成長に改めて驚かせられます。在園児の保護者の方はこれからどんなふうにかがっていくのか、参考にしてみてください。

身長は約20cm伸び、
体重は一年間に2kg増のペースで約6kg増えます

どれだけ大きくなったのかな？

時期	新生児	7か月	10か月	1歳	1歳半	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
身長 (cm)	49	69.6	73.2	75.5	81.1	87.1	94.7	102	108	114.9
体重 (kg)	3.0	8.5	9.1	9.5	10.6	12.1	14.1	16.0	18.0	20.6
胃(ml)	30~50	200		250	250~300	300~350	400~450		650	
すい臓						大人の70%	4歳で大人なみ			
歯の本数		2本	4本	8本	奥歯が生える	犬歯が生える	20本生えそろう~12歳までに永久歯へ			
食べ方	飲む	舌で食べる	歯茎で食べる 前歯を使ってかむ		かみくだく すりつぶす	噛み切ることができる				
形状	液状	ぼつり~もぐもぐ			カミカミ→2歳までにかむ練習と力をつけていく					
食の自立過程		手づかみ食べ スプーンで食べようとする		1.4か月~ コップを持って飲む	箸で食べる 茶碗を持って食べる 挨拶や食べる姿勢など、マナーを身につける					



大きくなって、まだまだ成長途中です

- 消化能力…4歳頃になると消化能力がついてきますが、甘いものはまだ内臓に負担をかけます。体をしっかり作るために、炭水化物（ご飯やパン、麺）でエネルギーを摂りましょう。
- かむ力…かむ力は体重に比例します。歯が生え揃っても、弾力のある肉や繊維の多い野菜は食べにくいものです。調理にひと手間をかけてあげましょう。（永久歯に生え変わる時期は一時的にかむ力が弱まります。）
- 味覚…味覚は10歳頃までに完成します。素材の味が感じられる味付けを意識して、生涯に渡って健康でいられる“薄味でも美味しい”と感じられる味覚を育ててあげましょう。

松風焼き

おせち料理の定番で、鶏のひき肉に材料を混ぜて平らにした表面にけしの実をふって香ばしく焼いたものです。家庭ではけしの実を手に入りやすい白ごまで代用し、ハンバーグ状にまるめて、アルミカップに入れて焼くと手軽で、お弁当などにもおすすめです。

豆腐は水切りせずに加えるのがポイント！ふっくらやわらかく仕上がります。

- | | | |
|---|--|--|
| <p>★材料★</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏ひき肉 200g 木綿豆腐 40g ねぎ 100g みそ 小さじ2 | <ul style="list-style-type: none"> 生姜 小さじ1 砂糖 小さじ1 白ごま 小さじ2 | <p>★作り方★</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ねぎはみじん切り、生姜はおろして小さじ1ほど準備します。 ②ごま以外の材料をすべて混ぜ合わせ、しっかりこねます。 ③アルミカップに4~5等分して入れ、平らにしたら白ごまをふります。 ④オーブンなど上火のあるもので、中心までしっかり焼きます。焦げそうな時はアルミホイルを上からかぶせます。 |
|---|--|--|