

2018/03月分

献立表

総和保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	木	お茶(牛乳)、小魚	納豆ごはん、鯖の塩焼き、みそ汁、かぼちゃサラダ、果物	牛乳、おかし
2	金	お茶(牛乳)、小魚	【ひなまつり献立】ちらし寿司、鶏肉の唐揚げ、すまし汁、さゆりのしらす和え、フルーツ入りゼリー	カルピス、ひなあられ
3	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
5	月	お茶(牛乳)、小魚	梅干しご飯、野菜のかき揚げ、なめこ汁、きんぴらごぼう、プリン	牛乳、パスタスナック
6	火	お茶(牛乳)、小魚	たぬきうどん、ひじきと野菜のとうふ寄せ、大根の肉みそかけ、果物	牛乳、おやつあんパン
7	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鮭のホイル包み焼、おろしれんこんのっぺい汁、じゃがいもの甘辛煮、青りんごゼリー	のむヨーグルト、おかし
8	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鶏肉のレモン煮、みそ汁、おから煮、果物	牛乳、おかし
9	金	お茶(牛乳)、小魚	クロワッサン、豚肉の香草焼き、クリームシチュー、キャベツサラダ、果物	牛乳、甘々棒
10	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
12	月	お茶(牛乳)、小魚	わかめごはん、さつま芋の天ぷら、豚肉とはるさめの汁、もやしの和え物、果物	牛乳、おかし
13	火	お茶(牛乳)、小魚	ナポリタンスパゲッティ、鶏肉のマーマレード焼き、大根サラダ、ヤクルト	牛乳、いそべもち
14	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鮭のごま揚げ、みそ汁、ほうれん草とえのきのお浸し、果物	のむヨーグルト、おかし
15	木	お茶(牛乳)、小魚	【お別れバイキング】いなり寿司、肉団子、バナメイエビの有頭からあげ(以上見のみ)、卵豆腐のすまし汁、フライドポテト、添え野菜、果物	牛乳、ひとくち肉まん
16	金	お茶(牛乳)、小魚	きな粉パン、マカロニチキングラタン、コーンスープ、キャベツサラダ、果物	牛乳、おさつスティック
17	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
19	月	お茶(牛乳)、小魚	カレーライス、ミニドック、コールスローサラダ、型抜きチーズ	牛乳、ごぼうの黒糖かりんとう
20	火	お茶(牛乳)、小魚	バーガーパン、ひじき入りハンバーグ、ABCスープ、レタス、果物	牛乳、おかし
21	水		春分の日	
22	木	お茶(牛乳)、小魚	味噌ラーメン、焼きギョーザ、チンゲン菜の和え物、果物	牛乳、おやつメロンパン
23	金	お茶(牛乳)、小魚	【卒園・進級お祝い献立】赤飯、エビフライ、茶碗蒸し、菜の花のお浸し、果物	牛乳、みだらし団子
24	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
26	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、かぶのあったか汁、さつまいもパイ、インサラダ、果物	牛乳、おかし
27	火	お茶(牛乳)、小魚	焼きそば、えびシューマイ、中華スープ、レタスの中華和え、果物	牛乳、おやつジャムパン
28	水	お茶(牛乳)、小魚	ピピン丼、チーズのスティック巻き、はるさめスープ、キャベツの塩昆布あえ、果物	のむヨーグルト、おかし
29	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、豆腐ステーキ、みそ汁、ジャーマンポテト、果物	牛乳、ボンボンドーナッツ
30	金	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、酢豚、レタススープ、もやしとニラの和え物、果物	牛乳、栃の実せんべい
31	土	牛乳、小魚		お茶、おかし

★今月の郷土食はおから煮、みだらし団子です。

★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】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	602	20.7	19.9	226	2.4	142	0.32	0.37	34	4.5	2.2
目標量	580	24	16.1	288	2.6	225	0.35	0.4	20	4.5	1.9
3歳未満児	527	18.9	18.9	271	1.9	144	0.28	0.41	27	3.5	1.8
目標量	475	19.5	13.1	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.3	1.6

心とからだを育てる食事づくり

《 乾物を使ってみよう! 》

昨年から今年にかけて、野菜の価格が高騰したことで、野菜を買うのを躊躇したり、種類を選んだりで大変だったのではないのでしょうか。野菜はビタミンやミネラル、食物繊維の供給源なので、食事にはかせませんが、少なくなったりしていませんか?

そこで、ちょっと足りないなという時に乾物を使ってみてはいかがでしょうか。乾物は旬の時期に収穫した食材を長期保存するために作られたものなので、家庭に常時ストックし、ちょっと足りない時に使ってみましょう。

① 乾物の種類

野菜以外にもきのこ類や海藻、豆類などの乾物があり、最近は種類も豊富です。



野菜乾物の定番は切干大根ですが、最近はキャベツや人参などのミックス野菜やごぼうなども見かけるようになりました。

② 乾物の良い点

◎価格が安定・・・旬に収穫した食材を乾燥しているため年間通して価格が安定しています。

◎常温保存・・・常温でしかも長期保存ができるので、いざという時の備えに便利です。

◎無駄がない・・・そのまま利用できるためゴミが出ず、使いたい分だけ使え、開封後も保存できます。

◎栄養価が高い・・・干すことで栄養価が上がります。

例えば：大根(切干大根は戻し方で食感が変わるので、軟らかく煮たり、噛み応えのあるサラダにもできます)

100g比較	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
大根(ゆで)	18	0.5	1.7	25	0.2
切干大根(ゆで)	19	0.9	3.7	60	0.4

しいたけ(干すことでうま味も増します。戻し汁も使って美味しさアップ!)

100g比較	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	ビタミンD (mg)	鉄 (mg)
しいたけ(ゆで)	17	5.1	4.4	0.5	0.2
干しいたけ(ゆで)	42	16.7	7.5	1.1	0.4

③ 乾物に多く含まれる栄養素のはたらき

◎食物繊維・・・腸内環境を改善し、便秘を予防。生活習慣病予防(血糖や脂質の急激な上昇を抑えます)

◎カルシウム・・・丈夫な骨や歯を作る。特に成長期は骨が作られるためたくさん必要となる。

◎ビタミンD・・・骨の形成と成長を促進する。

◎鉄・・・酸素と二酸化炭素を運ぶヘモグロビンを構成。欠乏すると貧血や運動機能、認知機能等が低下する。

④ 美味しい食べ方

◎戻すと水を含んで量が増えるので、大きめのボールなどを準備し、乾物の10倍程度の水かぬるま湯で戻します。

(乾物を戻すと、切干大根 6倍、ひじき 10倍、高野豆腐 6倍、干しいたけ 6倍になります)

◎戻す前にさっと水洗いし、ゴミなどの汚れを取り除きます。干しいたけ以外は戻し汁は基本的には捨て、必要に応じて水を換えて洗い、水を絞ってから調理します。

◎戻した後は、煮物以外にも炒め物、サラダ、汁物など色々な料理に使えます。また、戻す前の高野豆腐はおろし金でおろせば、小麦アレルギーのお子さんのパン粉代わりに使えます。