

献立表



2022/03月分

中山保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ	
1	火	お茶(牛乳),小魚	塩ラーメン,春巻き,チンゲン菜の和え物,果物	牛乳,チーズクッキー	
2	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鯖の梅みそ焼き,和風キャベツサラダ,みそ汁,果物	牛乳,せんべい類	
3	木	お茶(牛乳),小魚	【ひなまつり献立】ちらし寿司,鶏肉の唐揚げ,菜花のお浸し,花麩のすまし汁,桃ゼリー	カルピス,ひなあられ	
4	金	お茶(牛乳),小魚	バーガーパン,ハンバーグ,レタスのサラダ,コーンスープ,果物	牛乳,みだらし団子(O.1歳は塩せんべい)	
5	土	牛乳,小魚		お茶,おかし	
7	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】わかめごはん,肉豆腐,ほうれん草の和え物,みそ汁,果物	牛乳,せんべい類	
8	火	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,一口カツ,レタスのサラダ,果物	牛乳,お米de国産プリンタルト	
9	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉の照焼き,キャベツサラダ,具たくさんみそ汁,果物	牛乳,せんべい類	
10	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,アジフライ,ひじきと大豆の炒め煮,すまし汁,手作りゼリー	のむヨーグルト,フレークバー	
11	金	お茶(牛乳),小魚	黒パン,ポテトミートグラタン,大根ツナサラダ,肉団子のスープ,果物	牛乳,甘々棒	
12	土	牛乳,小魚		お茶,おかし	
14	月	お茶(牛乳),小魚	麻婆豆腐丼,えびシウマイ,はるさめサラダ,果物	牛乳,せんべい類	
15	火	お茶(牛乳),小魚	ミートスパゲッティ,コーンコロケ,ブロッコリーサラダ,型抜きチーズ(いちご)	牛乳,おやつクリームパン	
16	水	お茶(牛乳),小魚	ひまわり丼,チーズのスティック巻き,キャベツと蒸し鶏のサラダ,果物	牛乳,せんべい類	
17	木	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏つくねのあんかけ,きゅうりとトマトのドレッシング和え,きつね汁,手作りゼリー	のむヨーグルト,ビスケット類	
18	金	お茶(牛乳),小魚	食パン,鶏のレモン煮,ポテトサラダ,ABCスープ,果物	お茶,お彼岸おはぎ(O.1歳はおにぎり)	
19	土	牛乳,小魚		お茶,おかし	
21	月	振替休日			
22	火	お茶(牛乳),小魚	焼きそば,ぎょうざ,小松菜のおかかあえ,グレープヨーグルト	牛乳,にんじんカップケーキ	
23	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,さばの塩焼き,切干大根サラダ,豚汁,果物	牛乳,せんべい類	
24	木	お茶(牛乳),小魚	【卒園・進級お祝い献立】赤飯,エビフライ,キャベツサラダ,豆腐すまし汁,果物	のむヨーグルト,今川焼	
25	金	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉と大根のべっこう煮,ほうれん草のごま和え,みそ汁,果物	牛乳,おさつスティック	
26	土	牛乳,小魚		お茶,おかし	
28	月	お茶(牛乳),小魚	麦ご飯,鱈の蒲焼,もやしとニラの和え物,鶏とごぼうのみそ汁,果物	牛乳,せんべい類	
29	火	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鮭の塩こうじ焼き,昆布の煮物,五目汁,手作りゼリー	牛乳,せんべい類	
30	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ちくわのお好み揚げ,キャベツとツナのさっと煮,かき玉汁,果物	牛乳,せんべい類	
31	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豆腐ステーキ,五目納豆,のっぺい汁,果物	のむヨーグルト,ビスケット類	

★今月の郷土食は、甘々棒とみだらしだんごです。

★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】

	Ical	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	538	20.7	17.1	235	2.4	150	0.27	0.35	34	4.5	1.9
目標量	600	25	16.6	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3才未満児	462	18.3	15.9	279	1.9	147	0.24	0.39	28	3.4	1.6
目標量	490	20	13.6	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～

《子どもの成長について》

早いもので今年度もあと1か月となりました。年長さんはもうすぐ卒園・進学ですね♪保育園生活を振り返ると、子ども達は身体も心も大きくなり、できることも沢山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。生まれてから、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されます。また、在園児の保護者さんはこれからどんなふうに力がついていくのか、参考にしてみてください。

～～食べる力がつきました！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	48.7	69.3	72.9	74.9	80.6	86.7	95.1	102	108.2	114.9
体重	3.0	8.3	8.9	9.3	10.4	12.0	14.1	16.0	17.9	20.1
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	犬歯	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	ぼつり	もぐもぐ			カミカミ→2歳までにかむ力の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～ コップを持つ 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				

『平成22年度乳幼児身体発育調査報告書』より

～～大きくなっても、まだまだ成長途中～～

- 消化能力…4歳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。
- 噛む力…噛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噛む力が弱まります。)
- 味覚…味覚は10歳頃まで成長します。素材の味を感じることででき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。

《保育園の旬レシピ(春)》

なばなのごま和え(4人分)

春の訪れを告げる野菜である“なばな”。ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。独特のほろ苦さがありますが、ツナやごまなど油脂類との相性が良く、組み合わせることで子どもも美味しく食べることができます。

★材料★	なばな	120g
	にんじん	1/3本
	ツナ缶	1/3缶
	しょうゆ	小さじ1
	すりごま	大さじ1
	砂糖	小さじ2/3

★作り方★

- ① なばなは蕾と莖の部分の分け、莖の部分は3cm程度に切る。湯を沸騰させ、莖を入れて30秒、蕾を入れてさらに30秒ほど茹でる。水にさらして、しっかりと水けをきる。
- ② にんじんも3cmの長さの細切りにし、茹でて冷ます。
- ③ ボールに①、②、油をきったツナ、しょうゆ、すりごま、砂糖をいれて和える。