

2025/03月



献立表

総和保育園

| 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,麩のすまし汁,菜花の和え物,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,パイナップルのケーキ |
| 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,さつま汁,きゅうりの酢の物,手作りゼリー | 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,みそ汁,小松菜のごまあえ,果物 | 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,きのこのクリームシチュー,キャベツサラダ,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,みそ汁,きゅうりとチーズの酢の物,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,はるさめサラダ,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,五目みそ汁,干切りキャベツ,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,コーンスープ,コールスローサラダ,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 | 【ユニバーサル献立】 ごはん,さばの味噌煮,白菜スープ,れんこんきんぴら,果物 | 牛乳,せんべい類 |
| 18 | 火 | お茶(牛乳),小魚 | ミートスバゲティー,コーンコロッケ,きゅうりのツナ和え,果物 | 牛乳,ボンボンドーナツ |
| 19 | 水 | お茶(牛乳),小魚 | 【卒園・進級お祝い献立】 赤飯,エビフライ,すまし汁,ブロッコリーのおかか和え,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 | バーガーパン,ハンバーグ,ABCスープ,レタスのサラダ,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,豚汁,大根と厚揚げの煮物,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,すまし汁,きゅうりの昆布あえ,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,きつね汁,昆布の煮物,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,豆腐みそ汁,大根サラダ,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補給 - kcal | タパリ g | 脂質 g | 加ゆカ mg | 鉄 mg | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 食物繊維 g | 食塩 g |
|-------|------------|-------|------|--------|------|------|-------|-------|------|--------|------|
| 3歳以上児 | 506 | 19.9 | 17 | 220 | 1.9 | 118 | 0.32 | 0.33 | 26 | 4.1 | 1.9 |
| 目標量 | 585 | 23.8 | 16 | 288 | 2.8 | 238 | 0.35 | 0.4 | 25 | 4 | 1.6 |
| 3歳未満児 | 433 | 17.6 | 15.8 | 262 | 1.5 | 121 | 0.27 | 0.37 | 21 | 3.1 | 1.6 |
| 目標量 | 470 | 19.8 | 13.3 | 213 | 2.3 | 188 | 0.25 | 0.28 | 20 | 3 | 1.5 |

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。



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。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力がついていくのか、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 | | | | |



大きくなっても、まだまだ成長途中で

- 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。

| | | | | | | |
|------|------|------|-----|--|-------|-----------------------------------|
| ★材料★ | 鶏ひき肉 | 200g | 生姜 | 小さじ1 | ★作り方★ | 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。 |
| | 木綿豆腐 | 40g | 砂糖 | 小さじ1 | | 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。 |
| | ねぎ | 100g | 白ごま | 小さじ2 | | 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。 |
| | みそ | 小さじ2 | | ④オープ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。 | | |