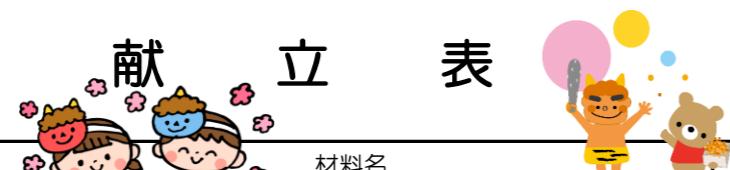


献 立 表

2026/02月分



中山保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
2	月	お茶（牛乳）, 小魚	【ユニバーサル献立】ごはん, 肉豆腐, 小松菜のごまあえ, みそ汁, 果物	牛乳, せんべい類
3	火	お茶（牛乳）, 小魚	【節分】赤鬼ライス, シュウマイ, もやしと油揚げのナムル, 麻のすまし汁, 果物	牛乳, 青鬼のきなこボーロ
4	水	お茶（牛乳）, 小魚	クリームスープスパゲッティ, フライドポテト, キャベツとコーンの和え物, 手作りゼリー	牛乳, たこやき
5	木	お茶（牛乳）, 小魚	ごはん, 鶏つくねのあんかけ, きゅうりとチーズの酢の物, 豆腐のみそ汁, 果物	牛乳, せんべい類
6	金	お茶（牛乳）, 小魚	黒パン, 鮭のレモン風味, キャベツとツナのサラダ, 大根とベーコンのスープ, 果物	牛乳, ビスケット類
7	土	牛乳, 小魚		お茶, おかし
9	月	お茶（牛乳）, 小魚	【ユニバーサル献立】ごはん, 豚肉とキャベツのみそ炒め, 白菜のおかか和え, かぶのあったか汁, 果物	牛乳, せんべい類
10	火	お茶（牛乳）, 小魚	焼きそば, チーズはんぺんフライ, 小松菜のなめ茸和え, 果物	牛乳, 魔芋蒸しパン
11	水		建国記念の日	
12	木	お茶（牛乳）, 小魚	ごはん, 子持ちししゃもの天ぷら, 昆布の煮物, 五目みそ汁, 果物	牛乳, せんべい類
13	金	お茶（牛乳）, 小魚	レーズンパン, 鶏肉のバーベキューソース焼き, ほうれん草とマカロニのサラダ, カレースープ, 果物	牛乳 お米 de 国産いちごのスティック
14	土	牛乳, 小魚		お茶, おかし
16	月	お茶（牛乳）, 小魚	ごはん, 肉じゃが, もやしのごま和え, 白菜スープ, 果物	牛乳, せんべい類
17	火	お茶（牛乳）, 小魚	わかめうどん, えびと冬野菜のかき揚げ, 白菜とツナのごま酢あえ, 果物	牛乳, クッキー
18	水	お茶（牛乳）, 小魚	豚丼, 豆腐ステーキ, もやしとニラの和え物, 手作りゼリー	牛乳, ビスケット類
19	木	お茶（牛乳）, 小魚	ごはん, 白身魚のマリネ, 大根と厚揚げの煮物, かき玉汁, 果物	牛乳, せんべい類
20	金	お茶（牛乳）, 小魚	コッペパン, 鶏肉のトマトソース, 鶏ときゅうりのなかよし和え, コーンスープ, 手作りゼリー	牛乳, せんべい類
21	土	牛乳, 小魚		お茶, おかし
25	月		振替休日	
24	火	お茶（牛乳）, 小魚	ちゃんぽん, ぎょうざ, キャベツとわかめの中華和え, 果物	牛乳, パイナップルのケーキ
25	水	お茶（牛乳）, 小魚	【ユニバーサル献立】ごはん, 鶏肉の唐揚げ, コールスローサラダ, すまし汁, 手作りゼリー	牛乳, ビスケット類
26	木	お茶（牛乳）, 小魚	ごはん, 蒸し魚のとろみあん, こも豆腐の煮しめ, 具たくさんみそ汁, 果物	牛乳, せんべい類
27	金	お茶（牛乳）, 小魚	食パン（ジャム付き）, マカロニチキングラタン, 大根サラダ, コンソメスープ, 果物	牛乳, 塩せんべい
28	土	牛乳, 小魚		お茶, おかし

★今月の郷土食はこも豆腐、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平均栄養量】

★材料★	I補キ-	タツパク	脂質	カリウム	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	521	20.1	17.7	234	1.9	133	0.24	0.33	28	3.9	1.9
目標量	575	23.5	16	288	2.5	250	0.25	0.4	20	4	1.6
3才未満児	440	17.7	16.6	277	1.5	133	0.21	0.38	23	2.8	1.5
目標量	475	19.5	13.2	213	2	188	0.2	0.28	18	3	1.4

もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

《ビタミンD、不足していませんか？》

近年、生活や食習慣の変化により、ビタミンD不足の子どもが増えてきています。

ビタミンDは、体内でカルシウムやリンの吸収を助け、歯や骨を丈夫にしてくれます。毎日ぐんぐんと成長している子どもにとっては、欠かせない栄養素のひとつで、欠乏すると骨の成長が阻害され、O脚やX脚など、骨がやわらかいために変形してしまう「くる病」の原因となります。

普段あまり意識することのないビタミンDについて考えてみましょう。



冬はビタミンDが不足しがち！？

ビタミンDは日光（紫外線）を浴びることにより、皮膚で作ることができます！

しかし最近は、日焼けや皮膚への影響を考慮し、日焼け止めクリームを使用したり、

屋外で過ごす時間が短くなっているため、日光を十分に浴びる機会が減少し、ビタミンD不足につながっています。

特に冬は肌の露出が少なく、日照時間も少ないので、より不足しやすくなります。、

そんな時は食事から摂取しましょう！！

ビタミン D



鮭40g(半切)

12.8 μg



しらす干し10g(半乾燥)

6.1 μg



干ししいたけ1枚

0.4 μg



さんま50g(半尾)

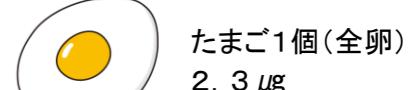
7.5 μg



かたくちいわし/煮干し(2g)

摂取量の目安(1日)

4.5 μg 3~5歳
9.0 μg 成人
(マイクログラム)



たまご1個(全卵)

2.3 μg



色の濃い葉野菜や、納豆など

Ca カルシウム
ビタミン K

乳製品、魚介類、大豆製品など

ビタミン K

カルシウム

一緒に摂るとよい○

ビタミンDはCaの吸収を促し、ビタミンKは吸収されたCaを骨に取り込むのを助けてます！

鮭ときのこのミルクシチュー(4人分)

寒い日が続きますが、ほっこり温まる、栄養満点のメニューです。

★作り方★	生鮭 2切	水 2カップ	①鮭の切り身を4等分に切り、塩、こしょうをして焼く。
	塩 少々	コンソメ 1/2個	②玉ねぎは横に2~3等分して1cm幅、人参は5mmのいちょう切りにする。
	こしょう 少々	みそ 小さじ2	③ブロッコリー、しめじは小房に分け、ブロッコリーは下茹でをしておく。
	玉ねぎ 1/2玉	牛乳 1カップ	④室温に戻したバターと小麦粉をよく練っておく。
	人参 2/3本	バター 8g	⑤鍋を中火にかけ油をなじませ、②としめじを塩、こしょうをして炒める。
	ブロッコリー 1/4株	小麦粉 8g	⑥水を加えて弱火で煮込み、野菜がやわらかくなったら、火を止めて④を加えて
	しめじ 1/4パック	塩 少々	とろみがつくまでよく混ぜ、コンソメと味噌を牛乳で伸ばしたもので味付ける。
	サラダ油 小さじ1	こしょう 少々	⑦最後に塩、こしょうで味を調整、ブロッコリーと鮭を加え温めたら完成♪

※手順④で、フライパンでバターと小麦粉を炒め、牛乳を加えてホワイトソースにしておくとダマになります。