

献立表

2026/03月分 中山保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ	
2	月	お茶(牛乳),小魚	ハヤシライス,チキンナゲット,キャベツの香り漬け,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)	
3	火	お茶(牛乳),小魚	【桃の節句】ちらし寿司,甘辛チキン,すまし汁,ほうれん草のごま和え,手作りゼリー(ピーチ)	カルピス,ひなあられ	
4	水	お茶(牛乳),小魚	ナポリタンスパゲッティ,切目入りウインナー,レタスとツナのサラダ,ヤクルト	牛乳,ボンボンドーナツ	
5	木	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,白身魚の香味焼き,みそ汁,ひじきの炒め煮,果物	牛乳,おかし(せんべい類)	
6	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,ミートボール,コーンスープ,キャベツサラダ,果物	牛乳,おかし(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	ごはん,豚肉のしょうが焼き,キャベツのみそ汁,大根サラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)	
10	火	お茶(牛乳),小魚	塩ラーメン,コーンしゅうまい,にんじんサラダ,果物	牛乳,きなこ入り米粉豆乳ケーキ	
11	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏肉のごま味噌焼き,すまし汁,もやしとごらの和え物,手作りゼリー(メロン)	牛乳,おかし(せんべい類)	
12	木	お茶(牛乳),小魚	マーボー豆腐丼,サーモンフライ,キャベツとツナのさっと煮,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)	
13	金	お茶(牛乳),小魚	バーガーパン,ハンバーグ,大根と鶏肉のスープ,レタスのサラダ,果物	牛乳,栃の実せんべい	
14	土	牛乳,小魚		お茶,おかし	
16	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏のレモン煮,みそ汁,もやしの和え物,果物	牛乳,おかし(せんべい類)	
17	火	お茶(牛乳),小魚	五目うどん,ちくわの磯辺揚げ,ポテトサラダ,果物	牛乳,バナナのケーキ	
18	水	お茶(牛乳),小魚	【卒園・進級お祝い献立】赤飯(以上児),ごはん(未満児),エビフライ,すまし汁,フロッキーとチキンのサラダ,手作りゼリー(グレープ)	牛乳,お米de国産豆乳プリンタルト	
19	木	お茶(牛乳),小魚	黒パン,マカロニミートグラタン,白菜スープ,キャベツと人参のサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)	
20	金	春分の日			
21	土	牛乳,小魚		お茶,おかし	
23	月	お茶(牛乳),小魚	わかめごはん,かぼちゃひき肉フライ,鶏肉とほうれん草の汁,春雨のサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)	
24	火	お茶(牛乳),小魚	しょうゆラーメン,ぎょうざ,キャベツとコーンの和え物,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)	
25	水	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,ミニドック,レタスのサラダ,手作りゼリー(いちご)	牛乳,もちりチーズパン	
26	木	お茶(牛乳),小魚	【卒園式】ごはん,鯖のごま焼き,豆腐のみそ汁,大根のそぼろ煮,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)	
27	金	お茶(牛乳),小魚	食パン(ジャム付き),タンドリーチキン,キャベツとベーコンのスープ,きゅうりとコーンのサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)	
28	土	牛乳,小魚		お茶,おかし	
30	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉の甘辛煮,みそ汁,キャベツの甘酢和え,どうぶつえんゼリー	牛乳,おかし(せんべい類)	
31	火	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豆腐肉味噌かけ,玉ねぎとにんじんの汁,小松菜ともやしの和え物,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)	

★今月の郷土食は栃の実せんべいです。

★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カリ - kcal	タパク g	脂質 g	加シム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	515	19.5	17.5	224	1.9	127	0.27	0.31	26	3.7	2
目標量	575	23.5	16	288	2.5	250	0.25	0.4	20	4	1.6
3歳未満児	442	17.4	16.5	271	1.5	131	0.23	0.37	21	2.7	1.6
目標量	475	19.5	13.2	213	2	188	0.2	0.28	18	3	1.4

※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～こどもの食メモ～

《 体調が悪いときの食事について 》

早いもので今年度も残り1か月となりました。もうすぐ卒園や進級ですね。一年で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。

まだまだ寒く、体調も崩しがちな季節です。体を動かし、栄養や睡眠も十分にとり、体調を整えましょう。それでも体調を崩してしまったときには、以下のことに注意して食事をし、身体を回復させましょう。

こどもの病気と食事

病気にかかったときは、医療機関にかかり医師の指示に従うことが基本ですが、家庭での食事の目安をお伝えします。

消化の良い食品と主な調理方法

穀類・・・ おかゆ、うどんをくたくたに煮る

卵・・・ 茶碗蒸し、だしをいれたふわふわ煮、卵とじ、おじやなど

肉類・・・ 鶏ささみ肉を食べやすく切り煮る、ひき肉を使った団子煮など

魚類・・・ 白身魚(タラ、カレイ、サケなど脂の少ない魚)を蒸す、煮る、片栗粉を使ったあんかけなど

野菜・・・ 繊維とアクが少ない野菜(大根、キャベツ、人参、かぼちゃなど)を柔らかく煮る

果物・・・ バナナ(熟していて傷みのないもの)、りんご(すりおろし、煮りんご)など

※塩分は胃に負担をかけるため、いずれも味付けは薄味にしましょう。

※水分補給は十分にしましょう。(白湯や、薄めたほうじ茶)

※油の多い食品、糖分を多く含む食品(ジュース、アイスクリーム、菓子パン)、塩分が多い食品(干物や漬物など)、食物繊維が多い食品(ごぼう、豆類、海藻、きのこ)、カレーなどの香辛料の多い食品は控えましょう。

熱がある場合

・上記を参考に、ビタミン類とエネルギーが豊富な、消化の良いものを与えます。

・熱があるときは食欲が落ちますが、急性で期間が短い場合は、さほど食べられなくても心配ありません。

・こまめに水分を補給し、脱水に気を付けましょう。

・オシッコの色が濃い、量が少ない場合は脱水のサインです。

下痢の場合の食べ物(嘔吐を伴う場合)

・下痢をしているときは、水分が不足しないよう補給します。

・吐き気がある場合は、吐き気が治ったら、ほうじ茶などを与えます。

・下痢の時は、胃腸も傷んでいます。胃腸に負担をかけないように、まずは少量のおかゆからはじめ、一週間ほどかけ徐々に溶き卵や

野菜など他の食材や量を増やしていきます。

凍り豆腐のふわふわ煮(4人分)

凍り豆腐(高野豆腐)は、木綿豆腐を凍らせて乾燥させたものです。消化も良く、胃腸が弱っているときや栄養補給に適しています。常温で保存可能なため、いざというときの保存食や常備食としても重宝します。

★材料★	凍り豆腐	24g	だし汁	200cc
	(サイコロカット)		淡口しょうゆ	小さじ2
	干し椎茸	大1個	みりん	小さじ1
	たまねぎ	1/2個	砂糖	小さじ1
	人参	1/4個	片栗粉	小さじ1/2
小松菜	1株	卵	2個	

- ★作り方★
- ①凍り豆腐はぬるま湯で戻し、水気を絞っておく。
 - ②干し椎茸はぬるま湯で戻し、半分に切って薄切りにする。たまねぎは薄切り、人参はいちょう切り、小松菜は1~1.5cm幅に切る。
 - ③鍋にだし汁と②を入れ、中火で20分程度煮る。野菜に火が通ったら調味料を加える。(干し椎茸の戻し汁も捨てずにそのまま使います)
 - ④凍り豆腐を加え、煮立ったところに水溶き片栗粉でとろみを付ける。
 - ⑤最後に溶き卵を流し入れ、卵に火が通ったら出来上がり♪