

2026/03月

献立表

総和保育園

日	曜	10時おやつ	献立名	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,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	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,切目入りウイナー,レタスとツナのサラダ,ヤクルト	牛乳,もっちりチーズパン
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,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,ビスケット類
7	土	お茶,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,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,もやしとニラの和え物,手作りゼリー	牛乳,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,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,栞の実せんべい
14	土	お茶,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,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】赤飯(以上児),ごはん(未満児),エビフライ,すまし汁,ブロッコリーとチキンのサラダ,手作りゼリー	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,せんべい類
20	金		春分の日	
21	土	お茶,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,はるさめのサラダ,果物	牛乳,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,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	牛乳,ボンボンドーナツ
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,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,せんべい類
28	土	お茶,小魚		お茶,おかし
30	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,豚肉の甘辛煮,みそ汁,キャベツの甘酢和え,どうぶつえんぜりー	牛乳,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,ビスケット類

★今月の郷土食は栞の実せんべいです。

★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平均栄養量】

	1歳児 -	2歳児	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	519	19.8	17.5	228	1.9	129	0.32	0.33	28	3.7	1.9
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	16.3	274	1.5	133	0.27	0.38	23	2.7	1.6
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～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性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♪