

令和3年 3月分 献立表

認定こども園 寿幼稚園

日 曜	献立名	材 料 名			3歳以上児栄養価 (主食を除く)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	タンドリーチキン 付け合わせ(サラダ菜) ポテトの土佐煮 みそ汁(玉葱・しめじ)	★調合油/ポテト/上白糖	鶏肉モモ(皮なし)/★ヨーグルト(全脂無糖)/★かつお節/★煮干し	にんにく(りん茎)/サラダ菜/にんじん/玉葱/しめじ	エネルギー 212 kCa たんぱく質 13.4 g 脂質 5.4 g 食塩相当量 2.0 g
2 火	煮魚(赤魚) ささみのごまマヨあえ コンソメスープ(蕪・人参)	上白糖/とうもろこし缶詰(ホール)/ごま(いり)白	★赤魚/鶏若鶏肉ささ身/★マヨネーズ(全卵型)	しょうが/にんじん/だいこん/かぶ	エネルギー 189 kCa たんぱく質 11.7 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 1.6 g
3 水	ひし形オムレツ 伴三糸 すまし汁 果物(いちご)	ポテト/★調合油/普通はるさめ(乾)/上白糖/ごま油/★てまり麩	★たまご/★ボンレスハム	トマト/きゅうり/にんじん/玉葱/あさつき/いちご	エネルギー 237 kCa たんぱく質 8.8 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 1.1 g
4 木	焼き肉 付け合わせ(キャベツ・マヨ) 切干大根煮付け みそ汁(小松菜、油揚げ)	ごま(いり)白/★調合油/しらたき/上白糖	豚肩ロース(脂身付)/★マヨネーズ(全卵型)/★油揚げ/★煮干し	玉葱/しょうが/にんにく(りん茎)/キャベツ/切干し/だいこん/にんじん/さやいんげん/こまつな	エネルギー 307 kCa たんぱく質 13.3 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.9 g
5 金	麻婆豆腐 ツナサラダ 果物(はっさく)	★調合油/上白糖/ごま油/かたくり粉	★木綿豆腐/豚ひき肉/★ツナ缶詰(水煮ルータイプ)	にんじん/ねぎ/にら/しょうが/にんにく(りん茎)/ほうれんそう/はっさく	エネルギー 268 kCa たんぱく質 11.1 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 0.7 g
6 土	煮込みうどん キャンディーチーズ 牛乳 果物(オレンジ)	★うどん(ゆで)/かたくり粉	豚ひき肉/★キャンディーチーズ/★牛乳	ねぎ/ほうれんそう/にんじん/オレンジ	エネルギー 449 kCa たんぱく質 16 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 4.2 g
8 月	青菜シュウマイ マカロニサラダ みそ汁(にら・卵)	かたくり粉/★しゅうまいの皮/ごま油/★マカロニ	豚ひき肉/★ボンレスハム/★マヨネーズ(全卵型)/★たまご/★煮干し	こまつな/ねぎ/しょうが/きゅうり/玉葱/にら	エネルギー 350 kCa たんぱく質 16 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g
9 火	たらのマヨネーズ焼き おかか和え コンソメスープ(白菜・)	★調合油/ごま(いり)白	★まだら/★マヨネーズ(全卵型)/★焼き竹輪	にんじん/青菜/はくさい/マッシュルーム(水煮缶詰)	エネルギー 197 kCa たんぱく質 11 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 1.7 g
10 水	豆腐チャンプルー 金平ごぼう 果物(キウイフルーツ) みそ汁(大根・麩)	★調合油/板こんにゃく/上白糖/★麩	★木綿豆腐/★ベーコン/★たまご/★かつお節/★煮干し	にんじん/にら/ブラックマツタケ/もやし/ごぼう/キウイフルーツ/だいこん	エネルギー 270 kCa たんぱく質 11.6 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.2 g
11 木	松風焼き 野菜炒め みそ汁(ワカメ・ポテト) 果物(バナナ)	★パン粉(乾燥)/上白糖/ごま(いり)白/★調合油/ポテト	鶏ひき肉/★たまご/豚中肉/★煮干し	ねぎ/しょうが/エリンギ/にんじん/キャベツ/バナナ	エネルギー 348 kCa たんぱく質 15.4 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.4 g
12 金	アンパンマンおにぎり 和風スパゲティ たこ焼き ウィンナー 鶏肉のから揚げ オムレツ、ポテトサラダ、フルーチェ、りんごジュース	水稲穀粒(精白米)/★スパゲティ/★調合油/★薄力粉/かたくり粉/上白糖/ポテト	★ツナ缶詰(水煮ルータイプ)/まだら(ゆで)/★かつお節/★ウィンナー/鶏肉モモ(皮なし)/★オムレツ/★ボンレスハム/★マヨネーズ(全卵型)/★生	ほうれんそう/しめじ/にんじん/にんにく(りん茎)/玉葱/きゅうり/パセリ/レモン/りんごジュース	エネルギー 650 kCa たんぱく質 23.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.7 g
13 土	(市)ミートソーススパゲティ キャンディーチーズ 牛乳 果物(オレンジ)	★スパゲティ	★粉チーズ/★キャンディーチーズ/★牛乳	オレンジ	エネルギー 405 kCa たんぱく質 14.5 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.3 g
15 月	さけムニエル 付け合わせ(ワカメ・マヨ) 納豆和え みそ汁(ホー草、えのき)	★薄力粉/★有塩バター	さけ/★糸引納豆/★煮干し	ブロッコリー/にら/ブラックマツタケ/もやし/にんじん/ほうれんそう/えのきたけ	エネルギー 251 kCa たんぱく質 17.7 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 2.4 g

日 曜	献立名	材 料 名			3歳以上児栄養価 (主食を除く)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 火	チキンカツ 付け合わせ(ミニトマト) ひじき炒め みそ汁(もやし・なめこ)	★薄力粉/★パン粉(乾燥)/★調合油/しらたき/上白糖	鶏若鶏肉胸(皮なし)/★油揚げ/★煮干し	ミニトマト/にんじん/さやえんどう/ブラックマツタケ/もやし/なめこ	エネルギー 296 kCa たんぱく質 17.2 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.4 g
17 水	肉じゃが 春雨サラダ みそ汁(いんげん・葱)	ポテト/★調合油/上白糖/普通はるさめ(乾)	豚中肉/★ボンレスハム/★マヨネーズ(全卵型)/★煮干し	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/みかん缶詰(果肉)/きゅうり/さやいんげん/ねぎ	エネルギー 290 kCa たんぱく質 10.6 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.7 g
18 木	焼き肉 付け合わせ(キャベツ・マヨ) 切干大根煮付け みそ汁(小松菜、油)	ごま(いり)白/★調合油/しらたき/上白糖	豚肩ロース(脂身付)/★マヨネーズ(全卵型)/★油揚げ/★煮干し	玉葱/しょうが/にんにく(りん茎)/キャベツ/切干し/だいこん/にんじん/さやいんげん/こまつな	エネルギー 307 kCa たんぱく質 13.3 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.9 g
22 月	青菜シュウマイ マカロニサラダ みそ汁(にら・卵)	かたくり粉/★しゅうまいの皮/ごま油/★マカロニ	豚ひき肉/★ボンレスハム/★マヨネーズ(全卵型)/★たまご/★煮干し	こまつな/ねぎ/しょうが/きゅうり/玉葱/にら	エネルギー 350 kCa たんぱく質 16.0 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g
23 火	たらのマヨネーズ焼き おかか和え コンソメスープ(白菜・)	★調合油/ごま(いり)白	★まだら/★マヨネーズ(全卵型)/★焼き竹輪	にんじん/青菜/はくさい/マッシュルーム(水煮缶詰)	エネルギー 197 kCa たんぱく質 11 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 1.7 g
24 水	豆腐チャンプルー 金平ごぼう 果物(キウイフルーツ) みそ汁(大根・麩)	★調合油/板こんにゃく/上白糖/★麩	★木綿豆腐/★ベーコン/★たまご/★かつお節/★煮干し	にんじん/にら/ブラックマツタケ/もやし/ごぼう/キウイフルーツ/だいこん	エネルギー 270 kCa たんぱく質 11.6 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.2 g
25 木	松風焼き 野菜炒め みそ汁(ワカメ・ポテト) 果物(バナナ)	★パン粉(乾燥)/上白糖/ごま(いり)白/★調合油/ポテト	鶏ひき肉/★たまご/豚中肉/★煮干し	ねぎ/しょうが/エリンギ/にんじん/キャベツ/バナナ	エネルギー 348 kCa たんぱく質 15.4 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.4 g
26 金	チーズカレー キャベツサラダ 果物(いちご) ヨーグルト	ポテト/★調合油/ごま(すり)白/上白糖	豚中肉/★チーズ/プロセス/★かにかまぼこ/★牛乳	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/しょうが/キャベツ/きゅうり/いちご	エネルギー 430 kCa たんぱく質 13.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.8 g
27 土	(市)ミートソーススパゲティ キャンディーチーズ 牛乳 果物(オレンジ)	★スパゲティ	★粉チーズ/★キャンディーチーズ/★牛乳	オレンジ	エネルギー 405 kCa たんぱく質 14.5 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.3 g
29 月	さけムニエル 付け合わせ(ワカメ・マヨ) 納豆和え みそ汁(ホー草、えのき)	★薄力粉/★有塩バター	さけ/★糸引納豆/★煮干し	ブロッコリー/にら/ブラックマツタケ/もやし/にんじん/ほうれんそう/えのきたけ	エネルギー 243 kCa たんぱく質 17.7 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 2.4 g
30 火	チキンカツ 付け合わせ(ミニトマト) ひじき炒め みそ汁(もやし・なめこ)	★薄力粉/★パン粉(乾燥)/★調合油/しらたき/上白糖	鶏若鶏肉胸(皮なし)/★油揚げ/★煮干し	ミニトマト/にんじん/さやえんどう/ブラックマツタケ/もやし/なめこ	エネルギー 296 kCa たんぱく質 17.2 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.4 g
31 水	肉じゃが 春雨サラダ みそ汁(いんげん・葱)	ポテト/★調合油/上白糖/普通はるさめ(乾)	豚中肉/★ボンレスハム/★マヨネーズ(全卵型)/★煮干し	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/みかん缶詰(果肉)/きゅうり/さやいんげん/ねぎ	エネルギー 290 kCa たんぱく質 10.6 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.7 g

※本献立表は、いわき市保育園の献立で、当園はこれに準拠して給食を提供しております。
当園の都合により献立が変更になる場合もございますので、その旨ご承知ください。

(★印はアレルギー除去対象食品です)

春の訪れを感じる季節になりました



ひな祭り【桃の節句】

邪気を払う桃の花やきれいな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事です。ひしもちの緑は健康、赤は魔除け、白は清浄の意味を表していると言われています。

免疫力アップ！

免疫力とは、「疫（病気）を免れる力」のことです。免疫力を高めるには、腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切です。そのためには、主食、主菜、副菜がそろった献立にして、主菜でたんぱく質を、副菜でビタミンや食物繊維、発酵食品をとり、一品温かい料理にするか、汁物を添えるようにしましょう。食物繊維は排便しやすくする効果があり、腸内環境を整え免疫力がアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類などを食事にとりいれましょう。

～食事からとろう！骨の形成に必要なビタミンD～

骨を強くするには、適度な運動とカルシウムとビタミンDの摂取が必要です。また光を浴びるとカルシウムの吸収率をたかめるビタミンDが皮膚でつくられ、骨を丈夫にしてくれます。外出自粛で日光浴の機会が減少しがちです。ビタミンD不足にならないよう食事からの摂取をこころがけましょう。

＜ビタミンDの働き＞

- ・カルシウムとリンの吸収を促進する。
- ・カルシウムの骨への沈着を助ける。
- ・血中のカルシウム濃度を調整する。

＜ビタミンDを多く含む食品＞

干しいたけ、きくらげなどのきのこ類
さけ、まぐろ、さばなどの魚類



＜ビタミンDの上手なとり方＞

ビタミンDは脂溶性ビタミンのため、油脂と一緒にとることで吸収率が高まります。炒め物や揚げ物など、油を使う調理法で食べるとよいでしょう。

～一年の食生活を振り返ってみましょう～

早いもので今年度最後の月となりました。4月に比べて体と心が一回り大きくなったと感じていることでしょうか。この機会に一年間の食生活を振り返ってみませんか？

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝は決まった時間に起きましたか？ | <input type="checkbox"/> 良い姿勢で食べましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べましたか？ | <input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 昼間たっぷり遊びましたか？ | <input type="checkbox"/> よくかんで食べましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 食べられる食品が一つでも多くなりましたか？ | <input type="checkbox"/> 食事のお手伝いはできましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 家族と一緒にゆっくり食べましたか？ | <input type="checkbox"/> 便秘はしていませんか？ |

* 食生活を振り返り、4月からも快適に毎日を過ごしていきましょう