

3月献立表

摩耶保育園

| 日／曜       | 献立名                                           | 材料名(昼食・3時おやつ)                       |                                                               |                                                                                       |                                          | 午前のおやつ                       | 栄養価                           |                            |                      |
|-----------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------|
|           |                                               | 熱と力になるもの                            | 血や肉や骨になるもの                                                    | 体の調子を整えるもの                                                                            | 調味料                                      | 午後のおやつ                       |                               |                            |                      |
| 01<br>(金) | 散らし寿司 みかん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>清汁  | 米、砂糖、油、小麦粉、いりごま                     | 鶏もも肉、木綿豆腐、金糸たまご、スキムミルク、カルピス、濃久里夢ほいつぶ、油揚げ、でんぶ、凍り豆腐、カットわかめ、凍結液卵 | みかん、はくさい、いちご、ほうれんそう、にんじん、れんこん、えのきたけ、緑豆もやし、マーマレード、さやえんどう、干しいたけ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)、レモン  | しょうゆ、酢、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー            | 豆乳<br>カップケーキ<br>カルピスマイルク     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 576<br>30.3<br>16.4<br>285 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 04<br>(月) | ミートスパゲティー<br>コンソメスープ<br>みかん                   | スパゲティー、お好み焼きミックス、砂糖、油、小麦粉           | スキムミルク、豚ひき肉、凍結液卵、豚肉(ばら)、だいず水煮、かつお節、あおのり                       | たまねぎ、みかん、にんじん、はくさい、キャベツ、だいこん、コーン(冷凍)、だいこん(たくあん)、ブロッコリー、干しいたけ                          | ケチャップ、中濃ソース、コンソメ                         | 野菜ジュース<br>お好み焼き<br>ミルク       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 523<br>22.8<br>17.4<br>189 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 05<br>(火) | すき焼き丼<br>芋煮汁<br>バナナ                           | 米、さつまいも、じゃがいも、さといも、カルシウムせんべい、砂糖、片栗粉 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、豚肉(ばら)                                       | はくさい、パナナ、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)                                            | しょうゆ、米みそ、プリンの素、みりん、かつおだしパック              | 牛乳<br>手作りプリン<br>カルシウムせんべい    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 469<br>16.6<br>12.5<br>399 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 06<br>(水) | カレーライス<br>春雨サラダ<br>みかん                        | 米、じゃがいも、はるさめ、マヨドレ、油                 | 豚肉こま、ツナ水煮缶                                                    | 野菜ジュース、たまねぎ、パナナ、にんじん、みずな、みかん缶、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)                                     | やさいかれー                                   | 豆乳<br>クレープ<br>野菜ジュース         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 575<br>12.2<br>15.9<br>120 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 07<br>(木) | 食パン りんご<br>ハンバーグ<br>ブロッコリーときのこのサラダ<br>コンソメスープ | 食パン、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、パン粉、ごま油        | 豚ひき肉、鶏ひき肉、スキムミルク、凍結液卵、クリームチーズ、豚肉こま、調製豆乳                       | りんご、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、しめじ、レモン                                               | ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、コンソメ、ベーキングパウダー、食塩     | 野菜ジュース<br>ヨーグルトチーズケーキ<br>ミルク | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 519<br>26.3<br>18.0<br>255 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 08<br>(金) | 御飯 みかん<br>さんまのごま揚げ<br>さつま芋のレモン煮<br>みそ汁        | 米、さつまいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、バター、油、いりごま       | 牛乳、さんま、絹ごし豆腐、豚肉こま                                             | みかん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、レモン、こんぶ(だし用)                                        | 米みそ、しょうゆ、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー          | ヨーグルト<br>スコーン<br>牛乳          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 582<br>19.8<br>22.4<br>245 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 11<br>(月) | オムライス<br>ブロッコリーのおかか和え<br>コンソメスープ<br>りんご       | 米、ロールパン、砂糖、油                        | 鶏むね肉、金糸たまご、スキムミルク、濃久里夢ほいつぶ、豚肉こま、かつお節                          | りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、ブロッコリー、みかん缶、しめじ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ                        | ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ                    | ヨーグルト<br>フルーツサンド<br>ココアミルク   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 499<br>22.6<br>12.4<br>250 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 12<br>(火) | きつねうどん<br>魚のカレー揚げ<br>バナナ                      | ゆでうどん、じゃがいも、干しうどん、片栗粉、油、砂糖          | さば、スキムミルク、鶏ももこま、油揚げ、あおのり                                      | バナナ、はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが                                                            | うどんつゆ、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、みりん、かつおだしパック、カレー粉 | 野菜ジュース<br>たこ焼き風ポテト<br>ミルク    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 483<br>23.5<br>17.4<br>247 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 13<br>(水) | きのこご飯 みかん<br>しらすしゅうまい<br>かぼちゃのサラダ<br>みそ汁      | 米、食パン、もち米、マヨドレ、砂糖、油                 | 木綿豆腐、スキムミルク、鶏むね肉、豚肉こま、とりささみ水煮、ベーコン、ピザ用チーズ、カットわかめ              | みかん、しらす入りしゅうまい、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、どうもろこし(冷凍)、きゅうり、まいたけ、しめじ、ピーマン、干しいたけ、こんぶ(だし用) | 米みそ、ケチャップ、しょうゆ、みりん、かつおだしパック              | 牛乳<br>ピザトースト<br>ミルク          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 524<br>24.8<br>13.1<br>278 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 14<br>(木) | サンドイッチ<br>豆乳スープ<br>バナナ                        | 食パン、じゃがいも、マカロニ、砂糖、マヨドレ、油            | 牛乳、タニタ調整豆乳、豚ひき肉、鶏ももこま、ツナ水煮缶、きな粉                               | バナナ、たまねぎ、いちごジャム、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん                                                  | やさいかれー、コンソメ、中濃ソース、ケチャップ                  | ヨーグルト<br>マカロニきな粉<br>牛乳       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 470<br>19.4<br>14.1<br>180 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 15<br>(金) | 御飯 みかん<br>チキンかつ<br>ほうれん草の納豆和え<br>けんちん汁        | 米、さつまいも、砂糖、さといも、パン粉、油、ラムネ、小麦粉       | 鶏ももこま、木綿豆腐、スキムミルク、挽きわり納豆、豚肉こま、凍結液卵                            | みかん、バナナ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、パイン缶、もも缶、みかん缶、板こんにゃく、緑豆もやし、ねぎ、ごぼう、こんぶ(だし用)                   | しょうゆ、ケチャップ、米みそ、かつおだしパック                  | 豆乳<br>ヨーグルト和え<br>ラムネ         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 536<br>21.5<br>15.8<br>148 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 18<br>(月) | マーボー丼<br>春雨スープ<br>バナナ                         | 米、はるさめ、砂糖、片栗粉、油                     | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉こま                                             | バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、しょうが                                                | 米みそ、しょうゆ、酢、コンソメ                          | 野菜ジュース<br>プリンタルト<br>牛乳       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 535<br>19.5<br>20.7<br>294 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 19<br>(火) | ハヤシライス<br>キャベツサラダ<br>りんご                      | 米、砂糖、油                              | 豚肉こま、ツナ水煮缶、大豆の華(フック 繊維)、ひじき                                   | たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、りんご、キャベツ、にんじん、しめじ、みかん缶、コーン(冷凍)、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、かんとん(粉)                 | ハヤシルウ ソフト、笑顔でランチ ドレッシング、ケチャップ、中濃ソース      | 牛乳<br>みかんゼリー<br>ウエハース        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 475<br>12.2<br>11.4<br>86  | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 21<br>(木) | ジャージャー麺<br>わかめスープ<br>りんご                      | 焼きそばめん、じゃがいも、米、もち米、砂糖、片栗粉、油、ごま油     | スキムミルク、豚ひき肉、あずき、米みそ、鶏ももこま、きな粉、カットわかめ                          | たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、えのきたけ、たけのこ(水煮)、ねぎ、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが                                   | しょうゆ、コンソメ                                | 野菜ジュース<br>おはぎ<br>抹茶ミルク       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 546<br>21.3<br>14.2<br>192 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 22<br>(金) | おにぎり<br>鶏の唐揚げ<br>ブロッコリー<br>みかん                | 米、焼きそばめん、片栗粉、油、砂糖                   | 鶏もも肉、鶏ひき肉、スキムミルク、豚肉こま、あおのり                                    | 野菜ジュース、みかん、キャベツ、ブロッコリー、緑豆もやし、にんじん、しょうが                                                | 中濃ソース、しょうゆ                               | ヨーグルト<br>焼きそば<br>ミルク         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 522<br>26.7<br>11.4<br>280 | kcal<br>g<br>g<br>mg |

| 日／曜<br>（月） | 献立名                              | 材料名(昼食・3時おやつ)           |                                              |                                                         |                              | 午前のおやつ                         | 栄養価                                                          |
|------------|----------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|            |                                  | 熱と力になるもの                | 血や肉や骨になるもの                                   | 体の調子を整えるもの                                              | 調味料                          | 午後のおやつ                         |                                                              |
| 25<br>（月）  | スタミナ丼<br>納豆汁<br>バナナ              | フライドポテト、米、さつまいも、油       | スキムミルク、豚肉(肩ロース)、納豆、油揚げ                       | バナナ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、にら、えのきたけ、にんにく、こんぶ(だし用)      | 米みそ、しょうゆ、みりん、かつおだしパック、食塩     | 豆乳<br>フライドポテト<br>ミルク           | エネルギー 547 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂 質 21.2 g<br>カルシウム 226 mg |
| 26<br>（火）  | 御飯<br>さんまみぞれ煮<br>白菜のおかか和え<br>豚汁  | 米、食パン、さつまいも、さといも、砂糖、バター | さんまみぞれ煮、木綿豆腐、スキムミルク、凍結液卵、タニタ調整豆乳、豚肉(ばら)、かつお節 | はくさい、だいこん、にんじん、板こんにゃく、白ねぎ、ごぼう、こんぶ(だし用)                  | 米みそ、かつおだしパック、しょうゆ            | 野菜ジュース<br>フレンチトースト<br>ヨーグルトミルク | エネルギー 554 kcal<br>たんぱく質 25.4 g<br>脂 質 18.4 g<br>カルシウム 364 mg |
| 27<br>（水）  | 野菜ラーメン<br>揚げしゅうまい<br>バナナ         | 焼きそばめん、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油   | 焼売、牛乳、焼き豚、塩こんぶ                               | バナナ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、とうもろこし(冷凍)                     | 醤油ラーメンスープ                    | ヨーグルト<br>おにぎり<br>牛乳            | エネルギー 478 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂 質 9.8 g<br>カルシウム 225 mg  |
| 28<br>（木）  | 御飯<br>卵焼き<br>水菜のドレッシング和え<br>えのき汁 | 米、ミレービスケット、砂糖、すりごま、油    | まめびよ、豚肉(ばら)、凍結液卵、ツナ水煮、小粒納豆、青のり、ビザ用チーズ        | にんじん、たまねぎ、みずな、こまつな、えのきたけ、緑豆もやし、しめじ、干しいたけ、こんぶ(だし用)、ほうれん草 | しょうゆ、野菜いっぱいドレッシング和風、かつおだしパック | 牛乳<br>ミレービスケット<br>まめびよ         | エネルギー 523 kcal<br>たんぱく質 13.1 g<br>脂 質 20.2 g<br>カルシウム 241 mg |

大切にしたい「食事のマナー」

「食事のマナー」というと、堅苦しく感じるかもしれませんが、決して難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないといったことだけではなく、自然の恵みに感謝する、食べ物を大切にするとといったこともマナーのひとつです。子どもたちが、安全に豊かな食生活を送ることができるように「食事のマナー」を学びましょう。

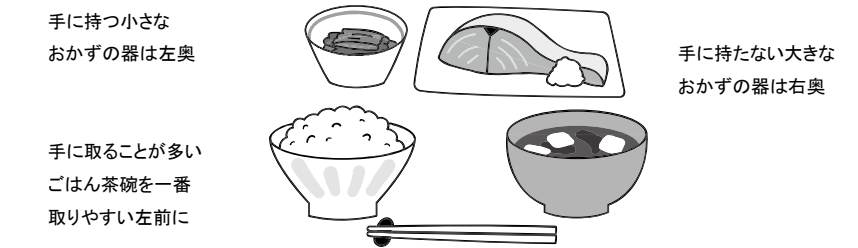
★感謝の気持ちから生まれるおいしさ

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。感謝の気持ちを育むことは、食材や食事への関心を高め、それがおいしさにもつながります。

★和食のマナーを知ろう

・器は決まった場所に置きましょう

和食では、食事をおいしくいただくために、器を一番食べやすいところに置くことになっています。手に取りやすい手前に「ごはん」と「汁」を。その奥におかずを置きます。三角食べて、口内調理をする「和食」ならではのマナーです。



・お碗を正しく持ちましょう

汁が入るお碗は、安全のためにきちんと持つことが大切です。汁を飲むときは、お碗を両手で持ちます。片手で持てるようになったら、正しい持ち方を教えてあげましょう。

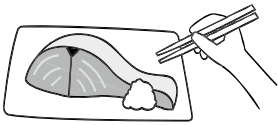
<正しい持ち方>

両手でお碗を持ちあげ、一方の手の4本の指の上に糸底をのせ、親指でお碗のふちをおさえて支えます。手に合わせて持ちやすい大きさのお碗をえらびましょう。

持ち方が正しくても、ひじをはると隣の人とぶつかってしまいます。ひじをはらないように注意しましょう。

・大きな器は置いて食べましょう

大きな器は食卓に置いたまま、左手を器に添えて食べましょう。魚はお箸で切りながら左から食べます。お箸が上手に使えるうちは、食べやすいようにほぐしておいてあげるとよいでしょう。

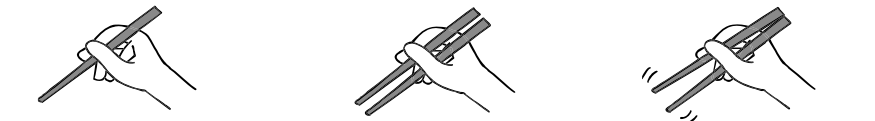


・小さな器は持って食べましょう

小さな器は、お茶碗やお碗と同じように手で持って食べます。左奥に小さな器を置くのは、手に取りやすいからです。片手で持てない場合は、置いて食べても大丈夫。その場合は、子どもの前に置き直してあげましょう。

・お箸の練習は急がずゆっくり進めましょう

お箸を上手に使うためには、お箸の練習をスタートさせる時期がポイント。離乳期の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン、フォークに進み、その後スプーンの鉛筆持ちができるようになってからお箸の練習をはじめると、スムーズに正しく使うことができます。

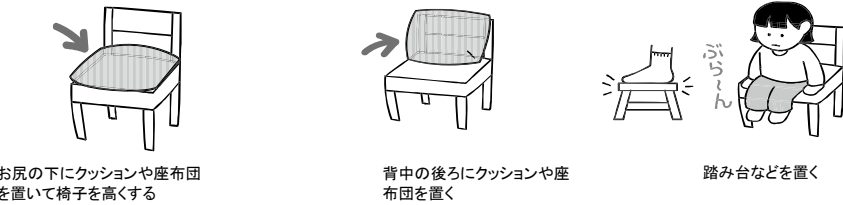


- ① 薬指と親指の根元で、一本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する！)
- ② 上のお箸を親指、人差し指、中指の三本で持ちます。
- ③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物を掴みます。

・正しく座りましょう

正しい姿勢は、消化の面からも大切なことです。食卓の食べ物を見て、しっかりとよく噛んで飲み込み、胃(お腹)を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。食卓とテーブルの間はこぶしひとつ分あけて、椅子に深く腰掛けて背筋をのばします。

- ① テーブルが胸の位置よりも高い場合
- ② 椅子に深く腰掛けると届かない場合
- ③ 足の裏が床につかない場合



★園での「食事のマナー」

園では、食への感謝の気持ちが育つよう「食事のあいさつ」を大切に、各年齢に合わせて、食事の支度や片づけを子どもたちと一緒にしています。また、食事中は、「大きな声で話さない・口に食べ物を入れたまま話さない・動かない」といったマナーを守ることができるように声かけをしています。マナーを守るとは、食事に集中しておいしく食べられるだけでなく、食べ物の誤嚥や窒息の予防にもつながっています。



食事中は立ち歩かない

口に物を入れて話さない

お友達を驚かせない

3月の献立はきじ組さんのリクエストメニューです。保育園での最後の給食、楽しんで食べてね！