

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 午後のおやつ	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			
02 (月)	散らし寿司 鶏肉のごま味噌焼 すまし汁	米、じゃがいも、砂糖、いりごま、油	鶏もも肉、金糸たまご、濃久里夢ほいつぶ、油揚げ、でんぶ、凍り豆腐	野菜ジュース、にんじん、いちご、たまねぎ、みずな、えのきたけ、さやえんどう、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、みりん、米みそ(甘みそ)、かつおだしパック	豆乳 ショートケーキ 野菜ジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	509 kcal 23.4 g 13.1 g 165 mg
03 (火)	豚丼 みそ汁	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、カットわかめ、あおのり	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、えのきたけ、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、かつおだしパック	ヨーグルト たこ焼き風ポテト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	486 kcal 18.5 g 17.0 g 187 mg
04 (水)	御飯 鮭フライ なばなの胡麻和え 豚汁	米、食パン、さつまいも、さといも、マヨドレ、砂糖、油、バター、いりごま	さけフライ、調製豆乳、スキムミルク、木綿豆腐、凍結液卵、豚肉(ばら)	なばな、だいこん、にんじん、ねぎ、板こんにやく、ごぼう、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、ケチャップ、かつおだしパック、しょうゆ	野菜ジュース フレンチトースト ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 kcal 24.0 g 17.4 g 260 mg
05 (木)	きつねうどん ジャーマンポテト バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、ロールパン、砂糖、油	ウインナー、スキムミルク、鶏ももこま、カルピス、油揚げ、ショルダーベーコン	バナナ、はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、にんにく	うどんつゆ、しょうゆ、みりん、かつおだしパック、コンソメ	豆乳 ホットドック カルピスマルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 22.5 g 15.5 g 270 mg
06 (金)	カレーライス マカロニサラダ デコポン	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、マヨドレ、油	豚肉こま、ツナ水煮缶、ひじき、三色ゼリー	たまねぎ、バナナ、デコポン、にんじん、もも缶、みかん缶、パイン缶、コーン(冷凍)、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	キッズカレーウ 甘口	豆乳 フルーツポンチ ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	537 kcal 12.2 g 12.1 g 89 mg
09 (月)	さつま芋ごはん さわらの味噌マヨ焼き 水菜のドレッシング和え 清汁	米、ロールパン、さつまいも、マヨドレ、砂糖、油	さわら、木綿豆腐、スキムミルク、鶏ももこま、きな粉	はくさい、緑豆もやし、にんじん、みずな、えのきたけ、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	野菜いっぱいドレッシング和風、しょうゆ、かつおだしパック、米みそ(甘みそ)	野菜ジュース あげぼん(きな粉) ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	523 kcal 25.6 g 16.5 g 280 mg
10 (火)	野菜ラーメン 揚げ餃子 みかん	焼きそばめん、米、もち米、砂糖、油、いりごま、ごま油	スキムミルク、焼き豚	みかん、もやし、キャベツ、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、醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、米みそ(甘みそ)、みりん	ヨーグルト 五平餅 抹茶ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	548 kcal 19.1 g 11.3 g 249 mg
11 (水)	御飯 ハンバーグ キャベツサラダ コーンポタージュ	米、じゃがいも、砂糖、カルシウム入りベイスティック、小麦粉、パン粉	調製豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ油漬、スキムミルク、鶏ももこま	たまねぎ、バナナ、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、もも缶、みかん缶、パイン缶、とうもろこし(冷凍)、きゅうり	ケチャップ、笑顔でランチドレッシング(減塩和風)、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ	野菜ジュース ヨーグルト和え ベビースティック	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	511 kcal 19.1 g 12.8 g 183 mg
12 (木)	人参ピラフ かぼちゃグラタン コンソメスープ	フライドポテト、米、油、マカロニ、小麦粉、バター	牛乳、調製豆乳、鶏むね肉(皮付き)、ピザ用チーズ、ショルダーベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、みずな、しめじ、とうもろこし(冷凍)、ほうれんそう	コンソメ、食塩	豆乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	513 kcal 14.8 g 21.1 g 236 mg
13 (金)	ハリハリ御飯 鶏のつくね なめこ汁	米、上新粉、砂糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、タニタ調整豆乳、スキムミルク、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、ひじき	はくさい、にんじん、なめこ水煮、たまねぎ、こまつな、いちごジャム、ねぎ、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、米みそ(甘みそ)、かつおだしパック、みりん、ベーキングパウダー	ヨーグルト 米粉いちごケーキ ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	524 kcal 21.7 g 13.8 g 279 mg
16 (月)	御飯 手作りシュウマイ 春雨サラダ チンゲン菜と豚肉の中華スープ	米、焼きそばめん、はるさめ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、スキムミルク、豚肉こま、豚肉(ばら)、ボンレスハム	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、にんじん、緑豆もやし、きゅうり、えのきたけ、干しいたけ、しょうが	中濃ソース、醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、しょうゆ、酢、食塩	豆乳 焼きそば ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	495 kcal 21.3 g 12.4 g 233 mg
17 (火)	御飯 じゃがいもの甘辛炒め ほうれん草とじゃこのお浸し 納豆汁	食パン、米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	スキムミルク、納豆、しらす干し、油揚げ、ウインナー	デコポン、はくさい、ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、こまつな、いちごジャム、えのきたけ、こんぶ(だし用)、たまねぎ	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、酢	野菜ジュース ジャムサンド ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	539 kcal 27.9 g 11.3 g 265 mg
18 (水)	セルフハンバーガー コンソメスープ	バーガーパン、もち米、砂糖、米、パン粉、油、ロールパン	鶏ひき肉、豚ひき肉、スキムミルク、あずき(乾)、スライスチーズ、調製豆乳、きな粉、キャンディチーズ	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、ブロッコリー	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩	ヨーグルト ぼたもち 抹茶ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	520 kcal 23.4 g 10.5 g 264 mg
19 (木)	マーボー丼 春雨スープ りんご	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉こま	野菜ジュース、りんご、にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、米みそ(甘みそ)、酢、コンソメ	ヨーグルト プリンタルト 野菜ジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	507 kcal 16.4 g 16.6 g 224 mg
23 (月)	御飯 卵焼き じゃがいもの昆布マヨサラダ みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨドレ、いりごま	凍結液卵、絹厚揚げ四角、スキムミルク、ツナ水煮缶、ピザ用チーズ、塩こんぶ、カットわかめ	にんじん、だいこん、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、板こんにやく、ねぎ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、かつおだしパック、ベーキングパウダー	豆乳 ヨーグルトクッキー ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	506 kcal 21.2 g 13.5 g 296 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ 午後のおやつ	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			
24 (火)	チキンかつ丼 けんちん汁	米、マカロニ、さつまいも、砂糖、さといも、油	チキンカツ、凍結液卵、スキムミルク、木綿豆腐、豚肉こま、きな粉、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、だいこん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック、みりん	ヨーグルト マカロニきな粉 ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	522 kcal 27.8 g 11.8 g 238 mg
25 (水)	ハヤシライス ころころサラダ デコポン	米、じゃがいも、マヨドレ、ラムネ、油	豚肉こま、だいち水煮、ボンレスハム、大豆の華	たまねぎ、デコポン、にんじん、とうもろこし(冷凍)、きゅうり、しめじ、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ ソフト、ケチャップ、中濃ソース	豆乳 アジサイゼリー ラムネ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	498 kcal 12.3 g 13.0 g 140 mg
26 (木)	おにぎり 鶏の唐揚げ ブロッコリー バナナ	米、ゆでうどん、油、砂糖、片栗粉、	スキムミルク、木綿豆腐、豚肉こま、鶏もも肉、豚ひき肉、あおのり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、ブロッコリー、バナナ、野菜ジュース	キッズカレー ウ 甘口、しょうゆ、酢	ヨーグルト カレーうどん ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	509 kcal 18.8 g 13.2 g 260 mg
27 (金)	御飯 酢豚 たまごスープ	米、じゃがいも、上新粉、片栗粉、マカロニ、砂糖、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、凍結液卵、ツナ油漬、だいち水煮、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、葉ねぎ、えのきたけ、エリンギ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	豆乳 チヂミ ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	520 kcal 15.6 g 14.3 g 121 mg
30 (月)	五目ご飯 キャベツの胡麻マヨネーズあえ みそ汁 バナナ	米、さつまいも、もち米、おこめリング 甘口しょうゆ味、マヨドレ、砂糖、油、すりごま	まめびよ、鶏ももこま、豚肉(ばら)、とりささみ水煮、ひじき	バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ごぼう、コーン(冷凍)、きゅうり、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック	ヨーグルト おこめリング 甘口しょうゆ味 まめびよ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	499 kcal 15.5 g 15.6 g 253 mg

楽しく食べる子どもに

日ごとに暖かくなり、春の陽気が感じられるようになりました。この1年で、たくさんのお話を自分でできるようになった子どもたち。早いもので、卒園・進級まで残りひと月です。思い出の詰まった給食の時間を、みんなで思い切り楽しみましょう。

3月はきじ組さんのクエストメニューです!

子どもたちからのクエストを受けて、メニューを決定しました。今までの給食で思い出に残っているもの、好きな献立などを聞いて、3月に詰め込みました。



生活習慣病の予防を

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願いします。



知って得する 食の知恵袋

おいしく減塩

味覚が成長する乳幼児期は、薄味を心がけ、食べる楽しみと健康的な食習慣を身に付けましょう。

- どうして乳幼児期から減塩したほうがいいの?
 - ・ 腎臓の働きが未熟で、塩分を取りすぎると負担がかかる。
 - ・ いつも濃い味で食べていると、舌にある「味蕾」の働きを低下させ、どんどん味の濃いものを好むようになる。
 - ・ 塩分の多い食事を続けていると、将来、高血圧などの生活習慣病につながりやすい。
- 手軽にできる減塩チャレンジ!
 - ・ だし、きのこ、トマトなど、うま味の強い食材を活用する。
 - ・ 旬の食材を活用し、食材そのもののうま味を活かす。
 - ・ 汁物は具をたくさん入れて、汁の量を減らす。
 - ・ 和え物などは、水気をしっかり切って、味をぼやかさない。味付けに酢やレモン果汁などを活用する。
 - ・ 献立は、素材のままや薄味で食べられる料理を組み合わせる。
 - ・ ハーブやカレー粉などの香りを活かす。

