



献立予定表

(令和7年3月)

城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	土	ご飯・みそ汁・ミートボール・ポテトサラダ・果物		薄皮クリームパン	564	15.3	17.7	2.00	
2	日								
3	月	三色どんぶり・すまし汁・切り干し大根のナポリタン風・果物	ご飯・もち麦・鶏挽肉・卵・人参・キャベツ・麩・えのき・小松菜・切り干し大根・ピーマン・玉ねぎ ベーコン・バナナ	誕生会&ひな祭り ひな祭りケーキ	643	19.9	17.7	2.16	
4	火	牛丼・白菜とツナのサラダ・果物	ご飯・牛小間肉・人参・玉ねぎ・白滝・白菜・人参・小松菜・ツナ缶・キウイ	食育 牛飼いさんの読み聞かせ 桃の蒸しパン	558	17.7	18.6	1.43	
5	水	ご飯・みそ汁・肉じゃが・ほうれん草のソテー・果物	ご飯・白菜・玉ねぎ・じゃが芋・人参・豚肉・糸こんにゃく・いんげん・椎茸・ほうれん草・シメジ・コーン りんご	菓子	549	14.6	16.4	2.01	
6	木	カレーライス・もやしとニラのナムル・果物	ご飯・もち麦・じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・もやし・青菜・ニラ・グレープフルーツ	小松菜とじゃこのおにぎり	544	18.7	13.4	1.59	
7	金	ご飯・わかめスープ・唐揚げ・ウィンナーソテー・ポテトサラダ・果物	ご飯・わかめ・豆腐・えのき・鶏もも肉・ピーマン・玉ねぎ・ウィンナー・じゃが芋・人参・胡瓜・コーン マヨネーズ・茹で卵・ブロッコリー・オレンジ	ぞう組 リクエストメニュー ピザトースト	729	28	24.7	2.17	
8	土	ご飯・みそ汁・唐揚げ・コールスローサラダ・果物		ヨーグルト	548	21.9	17.6	2.05	
9	日								
10	月	スパゲティミートソース・スパニッシュオムレツ・胡瓜の祖昆布和え・果物	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・トマト水煮缶・じゃが芋・ほうれん草・ウィンナー・卵 スライスチーズ・胡瓜・塩昆布・バナナ	オレンジサンド	549	21.3	15.7	1.12	
11	火	パン・コーンスープ・ポークジンジャー・わかめとキャベツとコーンのサラダ・果物	バターロールパン・コーンポタージュ・牛乳・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・わかめ・キャベツ・コーン・キウイ	ゼリー	561	20	29	2.21	
12	水	ご飯・みそ汁・鯖の竜田揚げ・春雨サラダ・果物	ご飯・じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・鯖・春雨・胡瓜・人参・ハム・オレンジ	きりん組 リクエストメニュー おなかチーズおにぎり	558	21.6	13.9	2.03	
13	木	ドライカレー・ブロッコリーのおかか和え・果物	ご飯・もち麦・茹で卵・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・トマト水煮缶・もやし・ブロッコリー かつお節・グレープフルーツ	お別れ会 アメリカンドック	578	19.9	20.7	1.45	
14	金	ご飯・みそ汁・煮込みハンバーグ・にんじんしりしり・果物	ご飯・ほうれん草・玉ねぎ・麩・合い挽き肉・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・人参・ツナ缶・卵・オレンジ	ひよこ組 リクエストメニュー プリン	586	19.5	16.6	2.82	
15	土	カレーライス・マカロニサラダ・果物		プリン	636	20.3	17.3	1.71	
16	日								
17	月	かき玉うどん・焼売の磯辺揚げ・果物	ソフト麺・鶏胸肉・人参・玉ねぎ・青梗菜・なると・卵・ねぎ・焼売・青のり・バナナ	バナナココアケーキ	616	21.5	17.5	2.21	
18	火	パン・キャベツチャウダー・鯖のカレームニエル・フレンチサラダ・果物	丸パン・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ベーコン・鯖・ブロッコリー・コーン・フレンチドレッシング キウイ	鮭おにぎり	720	27.5	24.5	2.2	
19	水	ご飯・かみかみふりかけ・チキンの胡麻味噌焼き・カラフル根菜サラダ・果物	ご飯・もち麦・ちりめんじゃこ・塩昆布・かつお節・鶏もも肉・蓮根・胡瓜・人参・干しひじき・ツナ缶 マヨネーズ・りんご	食育の日 かみかみメニュー ふかし芋	574	19.4	18.4	1.62	
20	木	春分の日							
21	金	ご飯・豚肉と白菜とごぼうのみそ汁・焼き鮭・もやしとニラのソテー・果物	ご飯・豚肉・白菜・ごぼう・鮭・もやし・ニラ・卵・オレンジ	菓子	558	25.5	19.4	2.21	
22	土	ご飯・みそ汁・鯖の味噌煮・マカロニサラダ・果物		スティックパン	601	17.1	17.2	1.97	
23	日								
24	月	カレーうどん・南瓜の甘煮・果物	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・南瓜・バナナ	ツナサンド	592	22.6	11.5	1.53	
25	火	パン・シチュー・りんごとキャベツのコールスローサラダ・アジフライ・果物	食パン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・アジフライ・キャベツ・胡瓜・コーン・りんご・キウイ	わかめおにぎり	688	24.2	18.9	2.91	
26	水	ご飯・かき玉汁・鰯のみぞれ煮・蓮根のきんぴら・果物	ご飯・卵・ニラ・鰯のみぞれ煮・蓮根・人参・こんにゃく・りんご	マカロニきなこ	529	18.4	10.5	1.58	
27	木	親子丼・ジャーマンポテト・果物	ご飯・もち麦・鶏肉・玉ねぎ・卵・いんげん・じゃが芋・ピーマン・ハム・グレープフルーツ	ヨーグルト	543	20.9	14.7	1.49	
28	金	ご飯・さつまいも豚汁・納豆・大根とちくわのさつと炒め・果物	ご飯・白菜・玉ねぎ・豚肉・厚揚げ・さつまいも・納豆・大根・ちくわ・ピーマン・オレンジ	スティックパン	534	18.8	15.5	1.78	
29	土	ご飯・みそ汁・焼売・ポテトサラダ・果物		ヨーグルト	560	16.6	16.7	1.59	
30	日								
31	月	五目うどん・海老焼売・果物	うどん・豚肉・ねぎ・人参・椎茸・玉ねぎ・小松菜・ごぼう・海老焼売・バナナ	しそひじきおにぎり	597	18.8	10.1	2.07	
					3-5児月間平均給与栄養量	588	20.4	17.7	1.90
						13.90%	27.00%		

食事の仕方について

離乳食開始と同時に食事の仕方を身につけましょう。早いと思われそうですが離乳期から基礎を身につけることは大切です。

離乳食期

食事に対する姿勢

- ・しっかり座って食事をする
- ・挨拶をする(親がきちんと行っていれば子どもはまねをするようになります。)
- ・テレビを付けない、周りで遊ばせない。
- ・など、落ち着いた環境作りを行う。
- ・子どもの目を見て食べ物を口に運ぶ。
- ・(食事は、周りの人とコミュニケーションを取りながら、楽しい時間だと認識する。

3歳から

3歳になると、自分で考えて行動することができるようになります。「こうしなさい」ではなく、どのように行動したらいいのかを本人に考えさせることを促していきましよう。また、注意するときも、『お友だちが嫌な思いをするから、口を閉じて食べようね!』『食べ物をこぼすから姿勢を良くして食べようね!』等、必ず理由を伝えましよう。

1歳のうちに

食べる時に手洗いうがい

うまくできなくても大丈夫。食事の前にはするものだと認識できればOK。

口に入れすぎない、口を閉じて食べる

よく噛み、ゆっくりと食べることを覚えましよう。

食器をおもちゃにしない

1歳ですから、どうしても遊びたくなってしまう。過剰に反応すると面白がるので、落ち着いて「やめようね」と声をかけましよう。

2歳のうちに

食体験を増やす

できるだけたくさんのおかずを食べましよう。嫌いなものは食べない!という時期ですが、好きなものばかりではなく、少しでも食べようとする姿勢が大切

食器を正しく持つ

スプーン・フォークを正しく持つ、お茶碗やお椀を下から支えるようにして持ちましよう。箸にも興味が出てくる時期なので大人が正しく持ち、見本となることが大切でましよう。

食事の時の正しい姿勢

- ・お茶碗が体の正面にきているか
- ・肘をついて食べていないか
- ・背筋を伸ばして良い姿勢で食事がとれているか

おいしい&抵抗力もアップ! 春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。

菜の花を食べて春を感じましよう

菜の花は春に出回る食材のひとつです。菜の花はビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人には、ほろ苦さがおいしいですが、子どもは苦手な子もいるので、食では、コーンの甘味とツナの旨味で食べやすいようにすると良いでましよう。マヨネーズで和えたり、肉と一緒に炒めても食べやすくなります。

3月の給食は、子どもたちに人気のメニューを多く取り入れましました。こども園で食べた大好きな給食を最後にもう一度食べて、楽しい思い出を持って卒園・進級と新たなステージに進んでもらいたいと思っております。給食を通して子どもたちの笑顔や姿、成長ぶりにたくさんの元気をもらいました。これからも食とともに健やかにすくすく成長してほしいと思っております。

1年間の振り返りをましよう!

みなさんは園やおうちでどのような食生活を送ってましましたか? 自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことを振り返ってまましよう。

- 食事の前に手洗いをした
- 食事の挨拶をした
- よく噛んで味わって食べた
- 正しい姿勢で食べた
- 箸やスプーンを正しい持ち方で使った
- 好き嫌いせず、栄養バランスよく食べた
- 自分のちようど良い量を食べた
- 朝・昼・夜3食しっかり食べた
- 周りの人と楽しく食事ができた

