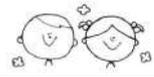




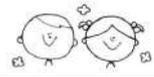
令和7年3月 献立表



日 曜	献立名			あか	黄	みどり
	昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 土	ごはん ふたどん バナナ ぎゅうにゅう		クッキー	豚肉 牛乳	米	たまねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン バナナ
3 月	ちらしずし なのはなのごまあえ  すましじる/ふ・えのき・みつば ももの三色ゼリー(3歳児以上)	バナナ /+ヨーグルト	桃の三色ゼリー 	油揚げ 高野豆腐 冷むきえび 錦糸卵 牛乳	米 すりごま 花麩	れんこん しいたけ にんじん グリンピース 菜の花 キャベツ えのきたけ みつば バナナ
4 火	ごはん しろみさかなのしおやき じゃがいもソテー みそしる/たまねぎ・かぼちゃ プリン(3歳児以上)	プリン /スナックパン	スナックパン	白身魚 米みそ 牛乳	米 じゃがいも プリン	キャベツ にんじん 青ピーマン かぼちゃ たまねぎ 乾わかめ
5 水	ごはん すぶたふう ちんげんさいのごまあえ いちごヨーグルト(3歳児以上)	りんご	いちごヨーグルト	豚肉 牛乳	米 すりごま	たまねぎ にんじん 青ピーマン バイン缶 チンゲンサイ ぶなしめじ りんご
6 木	ごはん だいずのごもくに ほうれんそうとコーンのあえもの キウイ(3歳児以上)	キウイ /ポーロ	にぼし	大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 つきこんにやく	ごぼう にんじん グリンピース ほうれん そう はくさい スイート コーン キウイフルーツ
7 金	ごはん にくじゃが わかめとコーンのわふう炒め チーズ(3歳児以上)	☆かぼちゃのきなこ あえ	クッキー	牛肉 かつお節 牛乳 きな粉	米 じゃがいも 糸こんにやく	たまねぎ にんじん い んげん 乾わかめ ス イートコーン かぼちゃ
8 土	にくうどん オレンジ ぎゅうにゅう		せんべい3	牛肉 牛乳	うどん	たまねぎ にんじん 葉ねぎ オレンジ
10 月	わかめごはん さばのみぞれかけ あえもの/ちんげんさい・しめじ ウエハース(3歳児以上)	コーンフレーク /クッキー	ウエハース	さば 牛乳	米	だいこん チンゲンサイ ぶなしめじ にんじん
11 火	ごはん とりにくのなんばんづけ はるさめのすのもの	ビスケット	芋けんぴ	鶏肉 牛乳	米 春雨	キャベツ きゅうり にんじん
12 水	ごはん ツナととうふのつくねやき キャベツとしめじのバターソテー カットフルーツ(3歳児以上)	ポーロ /コーンフレーク	バナナ	まぐろ類缶詰 豆腐 牛乳	米 パン粉 有塩バター	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ぶなしめじ オレンジ パナナ
13 木	ごはん ぶたにくのしょうがやき さんしよくなます しいたけとキャベツのスープ ウエハース(3歳児以上)	☆じゃがいもピザ	せんべい3	豚肉 豚肉 牛乳 チーズ	米 じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり 乾わかめ しいたけ キャベツ
14 金	ごはん とりにくのてりやき フルーツサラダ ほうれんそうのスープ	ビスコ /スナックパン	チーズ	鶏肉 牛乳	米	バイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう
15 土	ごはん とりそぼろどん キウイ ぎゅうにゅう		ポーロ	鶏ミンチ 鶏卵 牛乳	米	にんじん いんげん キウイフルーツ



令和7年3月 献立表



日 曜	献立名			あか	黄	みどり
	昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
17 月	ごはん だいちカレー フレンチサラダ キウイ(3歳児以上)	フルーチェ	ウエハース	豚ミンチ 大豆 牛乳 フルーチェ 牛乳	米 薄力粉	にんじん たまねぎ 青ピーマン スイートコーン キャベツ きゅうり キウイフルーツ
18 火	バターロールパン ハンバーグ /+とりにくのノルウェーふう (3歳児以上のみ) スパゲティサラダ フルーツポンチ(3歳児以上)	ポーロ /ゼリー	ゼリー	合ミンチ 豆腐 鶏肉 牛乳	バターロールパン スパゲッティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 三色 寒天 もも みかん パ イン缶 ダイスカット
19 水	ごはん にくだんごのごもくに あげともやしのごます みそしる/とうふ・わかめ	キウイ /ビスケット	ビスケット	合ミンチ 油揚げ 豆腐 米みそ 牛乳	米 すりごま	たまねぎ にんじん チ ンゲンサイ しいたけ もやし 青ピーマン 乾わかめ
21 金	ごはん さかなのてりやき はくさいとりんごのサラダ みそしる/あぶらあげ・もやし チーズ(3歳児以上)	☆ちりめんだいず	せんべい3	魚 油揚げ 米みそ 牛乳 しらす干し 大豆	米 すりごま	はくさい きゅうり りんご もやし 葉ねぎ
22 土	とりなんばんうどん トマト ぎゅうにゅう		ビスコ	鶏肉 牛乳	うどん	はくさい にんじん 葉ねぎ トマト
24 月	もみじごはん やきにく ひじきのさんばいす すましじる/ふ・わかめ バナナ(3歳児以上)	クッキー	バナナ	牛肉 米みそ 牛乳	米 麩	にんじん たまねぎ 青 ピーマン ひじき きゅう り スイートコーン 乾わ かめ 葉ねぎ バナナ
25 火	ごはん とうふチャンブル じゃこのマリネふう えのきのスープ ぶどうヨーグルト(3歳児以上)	ぶどうヨーグルト /スナックパン	チーズ	豆腐 まぐろ類缶詰 かつお節 しらす干し 牛乳	米 ごま油 すりごま	キャベツ たまねぎ ピーマン 青ピーマン しいたけ えのきたけ 葉ねぎ
26 水	ごはん レバーのトマトあげ だいこんサラダ チーズ(3歳児以上)	ポーロ	せんべい2	豚肉 牛乳	米	たまねぎ ぶなしめじ トマト加工品 だいこん きゅうり にんじん 干しぶどう
27 木	みそラーメン アスパラのかつおあえ オレンジ	☆おにぎり	にぼし	豚肉 米みそ かつお節 牛乳	中華めん 米	キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん スイートコーン アスパラガス オレンジ
28 金	ごはん さかなのあげぼのあげ しろあえ ポーロ(3歳児以上)	☆イチゴミルクプリン	スナックパン	魚 豆腐 米みそ 牛乳 /ホイップクリーム(3歳児 以上のみ)	米 つきこんにやく いちごジャム	にんじん ほうれんそう 寒天
29 土	 卒園式					
31 月	ごはん まあほうだいこんどん ひじきとツナのいためもの こまつなスープ ウエハース(3歳児以上)	ウエハース /ヨーグルト	せんべい2	豚ミンチ 米みそ まぐろ類缶詰 牛乳	米 ごま油	だいこん たまねぎ 葉ねぎ にんじん グリン ピース ひじき いんげ ん こまつな

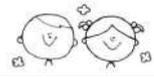
- ・ ☆は手作りおやつです。 ・ おやつに毎回牛乳が付きます。
- ・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。
- ・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	567kcal
平均タンパク質量	22.7g

栄養価は3歳児のものを記載しています。



令和7年3月 献立表



日 曜	献立名			あか	黄	みどり
	昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える

春の訪れが待ち遠しく感じる今日この頃。今年度も残すところあと1か月となりました。今年度1年を通して「野菜が食べられるようになった」「たくさん食べられるようになった」などお子さんの沢山の成長が見られたことと思います。来年度も「給食の時間が楽しい」と言ってもらえるような給食作りに励んでいきたいと思ひます。

【生活習慣病の予防を】

最近では、小児メタボリックという言葉が耳にすることが増えました。3歳前後からは、食事や生活リズムが大人と近づいてくるため、運動不足や食べ過ぎなどによって肥満になる可能性が出てきます。子どもの頃からの生活習慣を整えることは、大人になってからの深刻な生活習慣病を防ぐことに繋がります。生活習慣の乱れ、運動不足やお菓子の食べ過ぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをしてみましょう。



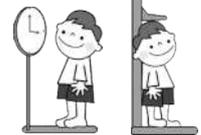
子どもの体格はどう判断する？

【肥満の目安】

生後3か月から5歳までの乳幼児の発育や栄養状態を確認するために参考にする指標のカウプ指数があります。乳幼児の栄養状態は良いか、痩せすぎではないか、肥満ではないかなどを見る時に、このカウプ指数を用いることが多いです。成人はBMIを用いますが、成人とは体型が大きく違う乳幼児には、BMIは当てはまらない為、カウプ指数が使用されます。

$$\text{カウプ指数} = \frac{\text{体重(g)}}{\text{身長(cm)}^2} \times 10$$

【普通体型の基準値】	満1歳：15.5~17.5
乳児：16~18	
	満1~2歳：15~17



【肥満の判定】

カウプ指数は、あくまで肥満か痩せかどうかの目安であり、カウプ指数だけで評価できるものではありません。肥満かどうか評価するためには、肥満度を用います。肥満度とは標準体重(性別、年齢別、身長別に設定されています)に対して、お子さんの体重がどれくらい離れているかを見るものです。

$$\text{肥満度} = \frac{\text{実測体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100(\%)$$

【肥満の基準】		
-15%超、+15%未満	：「ふつう」	+30%以上：「太りすぎ」
-20%超、-15%未満	：「痩せ」	+20%以上、+30%未満：「やや太りすぎ」
-20%以下	：「痩せすぎ」	+15%以上、+20%未満：「太りぎみ」

★母子健康手帳には、身長体重曲線というグラフが記載されています。そのグラフにお子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入することで、簡単に現在の肥満度を確認できます。

太り気味！？じゃあ、どうする？

小児期に肥満傾向のある子どもの約8割が成人期の肥満に移行するともいわれています。家庭全体で生活リズム、食事やおやつなどを見直せるといいですね。

- ◎早寝・早起き・朝ごはん 生活リズムを整える
- ◎1日3食、適量をしっかり食べる
- ◎噛み応えのある食事内容にし、よく噛んでゆっくり食べる
- ◎体を使った遊びを積極的にする



- ◎糖分・脂肪分が多いお菓子を摂りすぎない
- ◎飲み物はお茶かお水にする



〈 ハンバーグ 〉

子どもも食べやすい！
豆腐を入れてふわふわハンバーグ！

【材料 1人前】

・合ミンチ	25g	・油	適量
・木綿豆腐	25g	・ウスターソース	1g
・玉ねぎ	20g	・ケチャップ	6g
・にんじん	8g		
・酒	0.7g		
・塩コショウ	少々		
・片栗粉	3g		



- ①たまねぎ、にんじんをみじん切りにし、フライパンで炒める。もしくはレンジで加熱しておく。木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、水切りする。
- ②ボウルに合ミンチ、たまねぎ、にんじん、潰した木綿豆腐、酒、塩こしょうをいれて捏ねる。片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③②のたねを小判型に成形し、真ん中を少しへこませる。
- ④フライパンに油を敷き、③を両面焼き色が付くまで焼く。蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤焼きあがったハンバーグをお皿に盛り、ウスターソース、ケチャップを混ぜ合わせたものをかけて完成。

