

令和6年3月



予定献立表



日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ(未満児/以上児)
1 (金)	ちらしずし なのはなのごまあえ すましじる もものさんしょくゼリー(3歳児以上)	油揚げ 高野豆腐 えび 錦糸卵 牛乳	れんこん 乾しいたけ にんじん グリンピース 菜花 キャベツ えのき にんじん 糸みつば	米 花麩 ごま	桃の三色ゼリー バナナ /+ヨーグルト
2 (土)	ぶたどん バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	米	クッキー -
4 (月)	まーぼーだいこんどん 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)	豚ミンチ ツナ 牛乳	大根 たまねぎ 葉ねぎ にんじん グリンピース ひじき いんげん 小松菜	米 ごま油	せんべい2 ウエハース /ぶどうヨーグルト
5 (火)	ごはん しろみぎかなのしおやき じゃがいもソテー みそしる プリン(3歳児以上)	白身魚 牛乳	キャベツ にんじん ピーマン 南瓜 たまねぎ 乾わかめ	米 じゃがいも	クッキー プリン /コーンフレーク
6 (水)	ごはん とりにくのなんばんづけ はるさめのすのもの	鶏肉 牛乳	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	米 春雨	ポーロ ビスケット
7 (木)	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 ポーロ(3歳児以上)	魚 牛乳	白菜 きゅうり りんご 大根 葉ねぎ 三色寒天 パイン缶 もも缶 みかん缶	米	スナックパン ☆フルーツポンチ
8 (金)	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 バナナ(3歳児以上)	ツナ 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん 乾しいたけ しょうが キャベツ しめじ みかんジュース(100%) みかん缶 寒天	米 バン粉 バター	バナナ ☆みかんゼリー
9 (土)	にくうどん オレンジ ぎゅうにゅう	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん 葉ねぎ	うどん	せんべい3 -
11 (月)	わかめごはん さばのうめぼしに あえもの	さば きな粉 牛乳	梅干し チンゲン菜 しめじ にんじん 南瓜	米	ウエハース ☆かぼちゃのきな粉和え
12 (火)	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)	大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	ごぼう にんじん グリンピース 白菜 ほうれん草 コーン	米 こんにやく	にぼし キウイ /コーンフレーク
13 (水)	ごはん すぶたふう チンゲンサイのごまあえ いちごヨーグルト(3歳児以上)	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン パイン缶 チンゲン菜 しめじ	米 ごま	いちごヨーグルト りんご
14 (木)	ごはん にくじゃが わかめとコーンのわふういため チーズ(3歳児以上)	牛肉 かつお節 牛乳	たまねぎ にんじん いんげん 乾わかめ コーン	米 じゃがいも 糸こんにやく	チーズ コーンフレーク /スナックパン
15 (金)	ごはん とりにくのてりやき シャキシャキサラダ ほうれんそうのスープ バナナ(3歳児以上)	鶏肉 牛乳	れんこん ごぼう コーン にんじん たまねぎ ほうれん草 ゆかり	米	バナナ ビスコ /☆ゆかりおにぎり



日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ(未満児/以上児)
16 (土)	とりそぼろどん キウイ ぎゅうにゅう	鶏ミンチ 鶏卵 牛乳	にんじん しょうが いんげん	米	ボーロ -
18 (月)	ごはん だいでカレー フレンチサラダ ウエハース(3歳児以上)	豚ミンチ 大豆 牛乳	にんじん たまねぎ ピーマン コーン キャベツ きゅうり	米 薄力粉	ウエハース フルーチェ
19 (火)	ごはん ポトフ あえもの ボーロ(3歳児以上)	ソーセージ 牛乳	ブロッコリー たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ みかん缶 もも缶 パイン缶	コッペパン ジャがいも	ゼリー ボーロ /ゼリー+フルーツ缶
21 (木)	ごはん にくだんごのごもくに あげともやしのごまず みそしる	合ミンチ 油揚げ かつお節 牛乳	たまねぎ にんじん チンゲン菜 乾しいたけ しょうが もやし 葉ねぎ ピーマン 乾わかめ	米 ごま	ビスケット キウイ /ビスケット
22 (金)	ごはん ぶたにくのしょうがやき さんしょくなます しいたけとキャベツのスープ せんべい3(3歳児以上)	豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳	たまねぎ しょうが 大根 にんじん ひじき きゅうり 乾わかめ 乾しいたけ キャベツ	米	せんべい3 ☆豆腐のおやき
23 (土)	とりなんばんうどん トマト ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳	白菜 にんじん 葉ねぎ トマト	うどん	ビスコ -
25 (月)	もみじごはん やきにく ひじきのさんばいず すましじる バナナ(3歳児以上)	牛肉 牛乳	にんじん たまねぎ ピーマン ひじき きゅうり コーン 乾わかめ 葉ねぎ	米 麩	バナナ クッキー
26 (火)	ごはん とうふチャンプル グリーンマッシュ チーズ(3歳児以上)	豆腐 ツナ かつお節 牛乳	キャベツ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 乾しいたけ ほうれん草	米 ごま油 じゃがいも バター	チーズ ヨーグルト /スナックパン
27 (水)	ごはん レバーのかおりあげ はりはりつけ ぶどうヨーグルト(3歳児以上)	鶏レバー 牛乳	葉ねぎ 刻み昆布 切干大根 にんじん きゅうり	米 ごま油	せんべい2 ボーロ
28 (木)	みそラーメン アスパラのかつおあえ オレンジ	豚肉 かつお節 牛乳	キャベツ たまねぎ ニラ もやし にんじん コーン アスパラ 乾わかめ	米 中華麺	にぼし ☆わかめおにぎり
29 (金)	ごはん さかなのあげほのあげ しらあえ えのきのスープ ボーロ(3歳児以上)	魚 豆腐 しらす 大豆 牛乳	にんじん ほうれん草 えのき 葉ねぎ	米 こんにやく ごま	スナックパン ☆ちりめん大豆
30 (土)	あつあげとニラの まーぼーどん バナナ ぎゅうにゅう	豚ミンチ 厚揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん ニラ しょうが	米	ウエハース -
				平均エネルギー量	531kcal
				平均タンパク質量	20.8g

・☆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。

栄養価は3歳児のものを記載しています。

早いもので今年度も残り1か月となり、進級の時期がやってきました。子どもたちの「給食美味しい」の一言は、私たちの毎日の励みになっています。今年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、お子さんの様々な成長が見られたのではないのでしょうか。

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えます。

【生活習慣病の予防をしましょう】

最近では、小児メタボリックという言葉を目にする機会が増えました。3歳前後からは、食事や生活リズムが大人に近づいてくるため、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。

《お子さんの体格について、ご家庭でもチェック》

カウプ指数・・・肥満の目安

体格を表す指標として、身長と体重から求められる「BMI」が知られていますが、乳幼児(生後3か月～5歳まで)の場合は、成人と体型が大きく違うため、カウプ指数が用いられます。

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

肥満度・・・肥満の評価

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。痩せすぎかどうか評価するためには、カウプ指数と成長曲線で「-2SD」の曲線を下回っていないかどうかを確認します。

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

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。

【カウプ指数】 正常な範囲

3か月～	16～18
満1歳	15.5～17.5
満1歳～2歳	15～17
満3歳～5歳	14.5～16.5

【肥満の基準】

+30%以上	: 「太りすぎ」
+20%以上、+30%未満	: 「やや太りすぎ」
+15%以上、+20%未満	: 「太りすぎ」
-15%超、+15%未満	: 「ふつう」
-20%超、-15%未満	: 「痩せ」
-20%以下	: 「痩せすぎ」

《ちらしずし》

ひな祭りは、3月3日に行われる五節句の一つ。

子どもが元気で幸せに成長できるようにお祝いする日。

【材料 1人前(3歳児)】

・精白米	40g	・酒	1.1g
・人参	2.8g	・だしの素	0.3g
・水煮れんこん	5.5g	・薄口醤油	2.8g
・干しいたけ	0.6g	・みりん	1.1g
・油揚げ	1.7g	・砂糖	1.7g
・高野豆腐	1.1g	・水	3g
・むきえび	11g	《すし酢》	
・グリーンピース	2.8g	・米酢	6.6g
・卵	15g	・みりん	1.2g
		・砂糖	6.1g
		・塩	0.9g

- ①ご飯を炊いておく。
- ②干しいたけ、高野豆腐を水で戻す。
- ③人参、水煮れんこん、干しいたけ、油揚げ、高野豆腐を粗みじん切りにする。
- ④すし酢の調味料を電子レンジで加熱し、粗熱を取っておく。
- ⑤鍋にAと③を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥溶き卵を油を敷いたフライパンで薄く焼き、錦糸卵を作る。
- ⑦グリーンピースとえびは茹でて、冷ましておく。
- ⑧ごはんを④、⑤を混ぜ合わせ、お皿に盛る。
錦糸卵、えび、グリーンピースを飾って完成。

