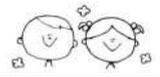




# 令和8年3月 献立表



日 曜	献立名			あか	黄	みどり
	昼食	昼間	朝間	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
2 月	ゆかりごはん 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
3 火	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 /+いちごヨーグルト	ももの三色ゼリー 	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 葉の花 キャベツ えのきたけ みつば バナナ
4 水	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 べたべた焼き	クッキー	牛肉 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく	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
5 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 /芋けんぴ	にぼし	大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 つきこんにゃく	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
6 金	ごはん すぶたふう ちんげんさいのごまあえ ウエハース(3歳児以上)	いちごヨーグルト /コーンフレーク	ウエハース	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
7 土	ごはん ぶたどん バナナ		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
9 月	ごはん だいずカレー フレンチサラダ せんべい2(3歳児以上)	芋けんぴ /ビスケット	ビスケット	豚ミンチ 大豆 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
10 火	ごはん さばのうめぼしに シャキシャキサラダ チーズ(3歳児以上)	ポーロ	チーズ	まさば 牛乳	米	梅びしお れんこん ごぼう スイートコーン
11 水	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 ウエハース(3歳児以上)	☆じゃがいもピザ	せんべい3	豚肉 ベーコン 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
12 木	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 オレンジ(3歳児以上)	コーンフレーク /+バナナ	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 バナナ
13 金	ごはん とりにくのてりやき マッシュポテト ほうれんそうのスープ	スナックパン	ビスコ	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 有塩バター	にんじん たまねぎ ほうれんそう
14 土	にくうどん オレンジ		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
16 月	ごはん ピピンパどん はるさめのすのもの いちごヨーグルト(3歳児以上)	いちごヨーグルト /ウエハース	ウエハース	合ミンチ 米みそ 牛乳	米 春雨	こまつな もやし にんじん キャベツ きゅうり

17	火	バターロールパン ハンバーグ スパゲティサラダ フルーツポンチ(3歳児以上)	せんべい3	ポーロ	合ミンチ 豆腐 牛乳	バターロールパン マカロニ・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 もも缶 みかん缶 パイン缶
18	水	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	☆さつまいもの バターしょうゆ	ゼリー	魚 油揚げ 米みそ 牛乳	米 さつまいも 有塩バター	はくさい きゅうり りんご もやし 葉ねぎ
19	木	ごはん とりにくのなんばんづけ はりはりづけ みそしる/とうふ・こまつな	ビスケット	チーズ	鶏肉 豆腐 米みそ 牛乳	米	こんぶ 切干だいこん にんじん きゅうり こまつな
23	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
24	火	ごはん さばのみぞれかけ あえもの/ちんげんさい・しめじ えのきのスープ せんべい2(3歳児以上)	コーンフレーク /ウエハース	ウエハース	まさば 牛乳	米	だいこん チンゲンサイ ぶなしめじ にんじん えのきたけ 葉ねぎ
25	水	ごはん レバーのトマトあげ だいこんサラダ ぶどうヨーグルト(3歳児以上)	ぶどうヨーグルト /ポーロ	せんべい2	豚レバー 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
26	木	みそラーメン アスパラのかつおあえ オレンジ	☆わかめおにぎり	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
27	金	ごはん さかなのあげぼのあげ しらあえ ゼリー(3歳児以上)	☆いちごジャムサンド	ビスケット	魚 豆腐 米みそ 牛乳	米 つきこんにやく 食パン いちごジャム	にんじん ほうれんそう
28	土	とりなんばんうどん トマト		ビスコ	鶏肉 牛乳	うどん	はくさい にんじん 葉ねぎ トマト
30	月	ごはん まあぼうだいこんどん あぶらあげのわふうサラダ 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 油揚げ 牛乳	米	だいこん たまねぎ 葉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり こまつな
31	火	ごはん しろみさかなのトマトソースかけ はるさめサラダ バナナ(3歳児以上)	バナナ /ビスコ	チーズ	白身魚 牛乳	米 じゃがいも 春雨 マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト加工品 きゅうり キャベツ バナナ

・ ☆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	21.9g

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》



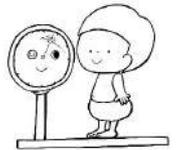
#### カウプ指数・・・肥満の目安

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。

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

#### 【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。肥満度とは標準体重(性別、年齢別、身長別に設定されます)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。

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

#### 【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」

☆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。

#### 《肥満を防ぐ食べ方のポイント！》

- 食べる場所や時間を決めて
- 脂っこいもの、甘い物を食べ過ぎない
- 朝ごはんは必ず食べる
- 噛み応えのある食材でゆっくりよく噛んで
- 「ながら」食いをしない
- 飲み物はお茶かお水にする



### 《ちらしずし》

【材料 1人前(3歳児)】

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

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。

- 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。

