

◎月に同じメニューを繰り返すサイクルメニューとし、好き嫌いをなくすようにしています。
★3歳以上児は、給食と3時のおやつを提供です。
★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつを提供です。



3月のこんだて



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
3歳以上児の摂取基準	585kcal	18.3g	15.6g	87.3g	1.5g未満
3歳未満児の摂取基準	475kcal	15.5g	13.2g	73.7g	1.3g未満

曜日	献立				黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	栄養価	
	午前 おやつ	昼食		午後 おやつ	熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	3歳以上	3歳未満
		主食	おかず					エネルギー	食塩相当量
2月16日(30)	麦茶 せんべい	ごはん	麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ(わかめ、コーン、小松菜、葱) グレープフルーツ	牛乳 カステラ	油 砂糖 片栗粉 ごま油 精白米	豆腐 豚ひき肉 わかめ 牛乳	葱 生姜 人参 もやし 干し椎茸 にんにく キャベツ コーン 小松菜 グレープフルーツ	574 kcal 22.3 g 17.9 g 80.3 g 2.3 g	462 kcal 17.9 g 14.3 g 65.0 g 2.0 g
3月1日(火)	麦茶 ウエハース	ちらし ずし	ひな祭り 小松菜の煮浸し 肉団子のもち米蒸し すまし汁(豆腐、ほうれん草、はんぺん、鶏卵) いちご	牛乳 ひなあられ ひなミニゼリー	油 砂糖 精白米	鶏卵 肉団子 油揚げ 竹輪 豆腐 はんぺん だし(かつお) 牛乳	ちらしずしの素 ブロッコリー 小松菜 人参 ほうれん草 いちご	551 kcal 20.4 g 14.0 g 84.6 g 2.0 g	449 kcal 16.4 g 12.2 g 67.8 g 1.7 g
4月18日(水)	麦茶 ビスケット	ごはん	納豆揚げ ブロッコリーのツナ和え みそ汁(キャベツ、玉葱、油揚げ) オレンジ	牛乳 お好み焼き	てんぷら粉 油 砂糖 薄力粉 精白米	納豆 しらす干し ツナ 油揚げ 煮干し牛乳 さくらえび 鶏卵	にら 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ オレンジ	560 kcal 19.8 g 17.9 g 78.4 g 1.8 g	462 kcal 15.8 g 16.4 g 61.8 g 1.5 g
5月19日(木)	麦茶 せんべい	ごはん	鶏肉の照り焼き 野菜和え(小松菜、もやし、人参、蒲鉾) みそ汁(じゃがいも、大根、油揚げ) せとか	牛乳 アレンジまん	油 じゃがいも 薄力粉 砂糖 精白米	鶏もも肉 油揚げ 煮干し 蒲鉾 牛乳 チーズ	小松菜 もやし 人参 大根 せとか	576 kcal 22.0 g 16.6 g 81.2 g 2.1 g	463 kcal 17.8 g 13.3 g 65.7 g 1.8 g
6月1日(金)	麦茶 ウエハース	ごはん	筑前煮 のり和え みそ汁(小松菜、豆腐) キウイフルーツ	牛乳 ピザトースト	糸こん 油 砂糖 食パン 精白米	鶏もも肉 だし(かつお) 牛乳 かつお節 のり ベーコン チーズ 豆腐 煮干し	大根 ごぼう 人参 椎茸 ほうれん草 コーン 小松菜 キウイフルーツ 玉葱	528 kcal 20.1 g 14.0 g 80.3 g 2.3 g	431 kcal 16.2 g 12.2 g 64.3 g 1.9 g
7月21日(土)	りんごジュース	スパゲティ	ミートソーススパゲティ オムレツ 野菜スープ(人参、白菜、コーン) 人参のグラッセ バナナ	牛乳 せんべい	薄力粉 バター 砂糖 スパゲティ	豚ひき肉 チーズ オムレツ 牛乳	ホールトマト 玉葱 人参 グリーンピース 白菜 コーン バナナ	546 kcal 23.3 g 15.4 g 76.7 g 2.6 g	436 kcal 19.3 g 10.8 g 64.9 g 1.9 g
9月23日(月)	麦茶 せんべい	ごはん	ホキのマヨネーズ焼き 大根サラダ 野菜スープ(ほうれん草、人参) りんご	牛乳 ミニドーナツ	マヨネーズ 砂糖 油 精白米	ホキ パルメザンチーズ プロセスチーズ 牛乳	玉葱 パセリ 大根 人参 キャベツ ほうれん草 りんご	561 kcal 18.6 g 21.6 g 71.6 g 2.0 g	451 kcal 15.0 g 17.3 g 58.0 g 1.8 g
10月24日(火)	麦茶 ウエハース	ごはん	ソフトチキン和風 おかか和え 豚汁(豚肉、じゃがいも、人参、椎茸、豆腐、葱) せとか	牛乳 ミニあんまん	油 じゃがいも 精白米	ソフトチキン かつお節 豚肉 豆腐 煮干し 牛乳	キャベツ もやし 人参 椎茸 葱 せとか	565 kcal 20.4 g 13.1 g 89.2 g 2.1 g	466 kcal 16.3 g 12.6 g 70.4 g 1.7 g
11月25日(水)	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー コールスローサラダ 牛乳 グレープフルーツ	麦茶 ゼリー	じゃがいも バター 油 砂糖 精白米	鶏もも肉 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース キャベツ コーン グレープフルーツ	562 kcal 17.7 g 17.6 g 81.5 g 1.7 g	464 kcal 14.2 g 16.3 g 64.3 g 1.4 g
12月26日(木)	麦茶 せんべい	食パン	ミートボール マカロニサラダ 野菜スープ(ほうれん草、白菜、人参、ベーコン) ヨーグルト	牛乳 おにぎり	マカロニ じゃがいも マヨネーズ 精白米 食パン	ミートボール ベーコン ヨーグルト 牛乳 あおのり	ブロッコリー 玉葱 人参 ほうれん草 白菜	533 kcal 19.4 g 23.9 g 60.4 g 2.3 g	436 kcal 15.4 g 18.9 g 51.5 g 2.0 g

13	27	—	金	麦茶 ウエハース	ごはん	鶏肉のごまみそ和え キャベツのお浸し みそ汁（わかめ、大根、豆腐） キウイフルーツ	麦茶 キャベツと チーズのマフ イン	片栗粉 黒砂糖 油 ホットケーキミックス マヨネーズ 精白米	鶏もも肉 かつお節 わかめ 豆腐 鶏卵 煮干し チーズ 牛乳 ウインナー	生姜 ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 大根 キウイフルーツ キャベツ	559 kcal 20.4 g 20.4 g 71.2 g 2.4 g	465 kcal 16.7 g 17.3 g 59.2 g 2.1 g
14	28	—	土	オレンジ ジュース	うどん	けんちんうどん（豚肉、豆腐、小松菜、じゃがいも、椎茸、人参、葱、大根） さつまいもサラダ バナナ	牛乳 せんべい	じゃがいも 油 さつまいも マヨネーズ うどん	豚肉 豆腐 牛乳	小松菜 椎茸 人参 葱 大根 パセリ バナナ	543 kcal 16.0 g 15.3 g 85.1 g 2.9 g	440 kcal 12.8 g 12.2 g 71.1 g 2.0 g
17	31	—	火	麦茶 ウエハース	ごはん	大豆の五目煮 厚焼き卵 みそ汁（ほうれん草、大根、油揚げ） せとか	麦茶 マーラカオ風 蒸しパン	糸こん 砂糖 ホットケーキミックス 油 精白米	大豆（水煮） 豚肉 昆布 鶏卵 だし（かつお） 油揚げ 煮干し 牛乳	人参 ごぼう ほうれん草 大根 せとか	553 kcal 22.7 g 16.6 g 75.4 g 2.3 g	430 kcal 15.3 g 13.9 g 59.3 g 1.8 g
満了式				麦茶 ウエハース	味おにぎり	ミートボール みそ汁（わかめ、豆腐、玉葱） バナナ	牛乳 せんべい	砂糖 精白米	鶏ひき肉 油揚げ ミートボール わかめ 豆腐 煮干し 牛乳	人参 椎茸 玉葱 バナナ	525 kcal 18.3 g 11.0 g 86.7 g 2.3 g	453 kcal 15.3 g 8.8 g 78.1 g 1.9 g
お別れ会				りんごジュース	スパゲティ	スパゲティナポリタン から揚げ 茹でブロッコリー 野菜スープ（キャベツ、コーン、ベーコン） いちご	麦茶 ケーキ	油 片栗粉 スパゲティ	豚ひき肉 鶏もも肉 ベーコン 牛乳	人参 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 ブロッコリー キャベツ コーン いちご	559 kcal 19.2 g 12.2 g 91.1 g 1.9 g	505 kcal 19.2 g 22.0 g 56.9 g 1.8 g



満了児のみなさん、保護者の皆様へ

令和7年度の満了児のみなさん、満了おめでとうございます。

保護者の皆様には心よりお祝い申し上げます。進級されるみなさんは、お兄さん、お姉さんですね。

保育所では沢山の大切なことを学びましたね。1年も終わりに近づき、4月からは新たなステップに進みます。食を通して健康な心と体をつくっていきましょう。



保育所における食事の提供の意義、役割

食育とは・・・

生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきものです。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

こどもの発育・発達を支え、望ましい食習慣、生活習慣をつくる

- こどもも大人も、空腹を満たすだけでなく、「おいしい」と味を楽しむ。
- 大人が食事を介助したり、食事を共にすることで情緒が安定する。
- 箸の使い方、食事のマナーを知ることは、食文化に出会う。
- 共に生活する家族以外の人たちと一緒に食べることで、人間関係が広がっていく。こどもの精神的な安定、また社会性の発達を促していく。

○離乳食は「飲む」から「食べる」ための練習です。
離乳食は、成長に伴い母乳やミルクだけでは不足するエネルギーや栄養素を補います。個人差がありますので、おこさんの状態に合わせて無理のない範囲ですすめましょう。
・食習慣の基礎を身に付ける時期です。
・楽しく食べる雰囲気づくりを大事にしましょう。

乳児期



○幼児期は、成長や発育が著しく生涯に渡る健康づくりの基礎となる時期です。
・食事は、主食と副菜、主菜に牛乳・乳製品や果物を組み合わせましょう。
・間食は1日1～2回、できるだけ決まった時間に与えましょう。
・朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。
・適度に体を動かしましょう。

幼児



○学童期は身体成長が著しく、骨格や筋肉が発達します。
・早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけましょう。
・栄養バランスに気を付けましょう。
・丈夫な骨や体を作る時期です。十分にカルシウムを摂りましょう。
・食事の時間や生活リズム、食事内容が乱れないよう気を付けましょう。

学童期

