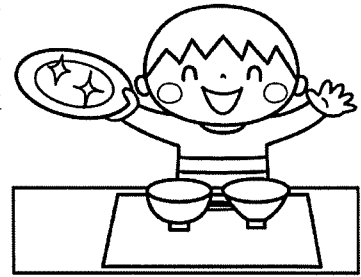


# 食育だより

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？ 1年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。



## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

## 食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べることができた。
- 楽しく食べることができた。
- 三食は決まった時間に食べることができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！



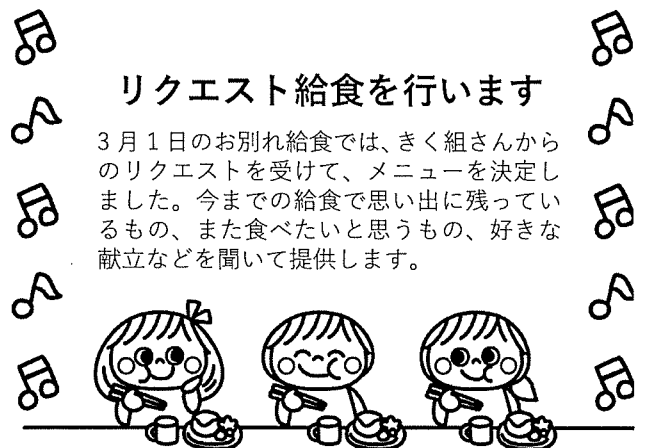
## 生活習慣病の予防を

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願い致します。



## リクエスト給食を行います

3月1日のお別れ給食では、きく組さんからのリクエストを受けて、メニューを決定しました。今までの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きな献立などを聞いて提供します。



給食献立表

2021年3月

牧野保育園

日曜日	献立名	献立			おやつ
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1月	ごはん 鶏肉のレモンソース ウインナー ブロッコリーのおかか和え ベーコンとコーンのスープ 果物(黄桃)	皮引きとりモモ肉カット100g 精引きウインナー 花かつおお味噌100g ベーコンスライス	ポッカレモン ミニブロッコリー(冷凍)りよくとろもやし、人参 むきたまねぎ、冷凍カーネルコーン500g 黄桃(缶詰)	精白米(うるち米) 片栗粉、キャノーラ油18.5kg、上白糖 上白糖	牛乳(150ml) ココア蒸しパン
2火	ごはん サバの塩焼き ピーマンのカレー風味 味噌汁(油揚げ) 鮭ちらし寿司	サバ(骨取り)40gカット うず揚げ30g、タケヤみそ (冷凍)鶏糸糸、サイコロ高野500g 冷凍サケフレーク キューピックチーズ1kg	冷凍ピーマンスライス、人参、むきたまねぎ 冷凍カーネルコーン500g だいこん(根皮つき生)、白菜 人参、干しいたけ100g、キヌサヤ冷凍	精白米(うるち米) ビーフン、キャノーラ油1.3kg	牛乳(150ml) りんごケーキ
3水	ごはん さつまいもサラダ すまし汁(菜の花)	さつまいもサラダ すまし汁(菜の花)	人参、干しいたけ100g、キヌサヤ冷凍 胡瓜(まっすぐなもの)、人参 (菜)菜の花 500g、大根	精白米(うるち米)、上白糖 さつまいも、味の素マヨネーズ 菜花ふ(小花粒)25mm25mm	カルピス ひなあられ オレンジ☆
4木	ごはん 鶏肉の西京焼き ほうれん草のごま和え すまし汁(大・中・小)	皮引きとりモモ肉カット100g、白みそ バック厚揚げ150g2個入	ほうれん草(冷凍)500g、人参 だいこん(根皮つき生)しめじ	精白米(うるち米) 上白糖 白ごま(すり)、上白糖	牛乳(150ml) おにぎり(昆布)
5金	ごはん ホキのムニエル ソテー(ほうれん草・コーン) コンソメスープ(野菜)	ホキ骨取りカット40g	ほうれん草(冷凍)500g 冷凍カーネルコーン500g むきたまねぎ、人参、キャベツ	精白米(うるち米) 小麦粉1kg、無塩バターブレンドEX キャノーラ油1.3kg	牛乳(150ml) ピザポテト
6土	牛乳(150ml) カレーうどん	普通牛乳 皮引きとりモモこまぎれ かまぼこ(赤)卵不使用、うず揚げ30g	青ねぎ	冷凍うどん、上白糖、片栗粉	オレンジゼリー ぱりんこ
8月	ごはん 豚肉の焼き肉風炒め もやしサラダ 味噌汁(豆腐)	豚もも赤身こまぎれ、タケヤみそ ローズハムスライス 木綿豆腐、タケヤみそ	むきたまねぎ、人参、キャベツ りよくとろもやし、胡瓜(まっすぐなもの)、人参 干しわかめカット100g、白菜	精白米(うるち米) 白ごま、上白糖、キャノーラ油1.3kg 和風だしごましようゆ	牛乳(150ml) メープルきな粉クッキー
9火	ロールパン スパゲティポリタン ポタージュスープ	精引きウインナー クリームポタージュの素、スキムミルク	しめじ、むきたまねぎ、冷凍ピーマンスライス キャベツ、冷凍カーネルコーン500g、人参 むきたまねぎ、コンクリーム缶	ロールパン(3個入り1P) スパゲティ(乾)、キャノーラ油1.3kg 上白糖 ハイスノーマーガリン有塩450g	牛乳(150ml) おにぎり(ゆかり)
10水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ コンソメスープ(大・厚・ワ)	皮引きとりモモ肉カット100g バック厚揚げ150g2個入	キャベツ、人参、冷凍カーネルコーン500g 胡瓜(まっすぐなもの) 大根、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) スターマーマレードジャム590g 味の素マヨネーズ	牛乳(150ml) 小倉クリームサンド
11木	ごはん すき焼き風系 チンゲン菜のごま和え すまし汁(しめじ)	牛もも赤身こまぎれ、焼き豆腐	むきたまねぎ、人参、白菜 カットチンゲンサイ(冷凍)500g、人参 しめじ、ほうれん草(冷凍)500g	精白米(うるち米) おつゆふM 200g/p、上白糖 白ごま(すり)、上白糖 じゃがいも、メークイン2L	牛乳(150ml) いちごジャムケーキ
12金	ごはん さばの竜田揚げ 白菜の煮びたし 味噌汁(里芋)	サバ(骨取り)40gカット うず揚げ30g さいとも2S(冷凍)タケヤみそ	白菜、人参、えのきたけ(生) むきたまねぎ、カットチンゲンサイ(冷凍)500g/	精白米(うるち米) 片栗粉、キャノーラ油1.3kg 上白糖	牛乳(150ml) プリン
13土	牛乳(150ml) ロールパン ミニハンバーグ 具だくさんスープ	普通牛乳 (冷凍)やわらかハンバーグ30g	人参、スイートコーン(カーネル冷凍)、むきたまねぎ ほうれん草(冷凍)500g、キャベツ	ロールパン(3個入り1P) じゃがいも、メークイン2L	さくらんぼゼリー ぼたぼた焼き
15月	ごはん 赤魚の煮つけ 炒り豆腐 味噌汁(えのき) カレーシチュー	赤魚骨取り40g 木綿豆腐 タケヤみそ 牛もも赤身こまぎれ、スキムミルク	干しいたけ100g、人参、インゲン(冷凍) 干しわかめカット100g、えのきたけ(生)、白菜 むきたまねぎ、人参、ミニブロッコリー(冷凍) トマトジュース 食塩無添加 人参、胡瓜(まっすぐなもの) パインピット1号缶	精白米(うるち米) 上白糖 上白糖	牛乳(150ml) フルーツヨーグルト
16火	ポテトサラダ 果物(バナナ、アップル)	牛もも赤身こまぎれ、スキムミルク	むきたまねぎ、人参、ミニブロッコリー(冷凍) トマトジュース 食塩無添加 人参、胡瓜(まっすぐなもの) パインピット1号缶	精白米(うるち米) じゃがいも、メークイン2L 冷凍じゃがいも、味の素マヨネーズ	牛乳(150ml) オレンジケーキ
17水	ゆかりごはん(牧野) ちゃんぽん じゃこ和え(白菜)	豚もも赤身こまぎれ、冷凍むきえび1kg かまぼこ(赤)卵不使用 ちりめんじゃこ	キャベツ、むきたまねぎ、人参、りよくとろもやし 白ねぎ 白菜、人参	精白米(うるち米) (冷)中華麺、キャノーラ油1.3kg 上白糖	牛乳(150ml) お麩ラウク アンパンマンせんべい
18木	ごはん 厚焼き餅(ひじき) ほうれん草のごま和え すまし汁(白菜)	豚(肩)、皮引き鶏ミンチ	人参、むきたまねぎ、ひじき100g ほうれん草(冷凍)500g、人参 白菜、人参、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg 白ごま(すり)、上白糖	牛乳(150ml) マカロニミートソース
19金	ごはん つるりんチャイナ 揚げしゅうまい 中華スープ(豆腐)	豚もも赤身こまぎれ 木綿豆腐	白菜、むきたまねぎ、人参、なら カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ りよくとろもやし	精白米(うるち米) 春雨、上白糖、ごま油 キャノーラ油18.5kg	牛乳(150ml) 豆腐ドーナツ
22月	ごはん 生巻炒め(豚) さつまいもサラダ 味噌汁(玉葱)	豚もも赤身こまぎれ キューピックチーズ1kg タケヤみそ	むきたまねぎ、人参、キャベツ、しょうが(おろし) 胡瓜(まっすぐなもの)、人参 むきたまねぎ、なす	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg さつまいも、味の素マヨネーズ おつゆふM 200g/p	牛乳(150ml) おにぎり(鮭わかめ)
23火	ごはん サバのごまみそ焼き ほうれん草の白和え すまし汁(白菜)	サバ(骨取り)40gカット、白みそ 冷凍ちくわ5本入り、木綿豆腐(丁) 白みそ	ほうれん草(冷凍)500g、人参 白菜、人参、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 白ごま(すり)、上白糖 上白糖、練りごま	牛乳(150ml) ベリーベリーヨーグルト マリネビスケット
24水	菜飯ご飯 みそ煮込みうどん 高野豆腐の煮物	皮引きとりモモこまぎれ、うず揚げ30g タケヤみそ サイコロ高野500g	菜飯の素 むきたまねぎ、人参、白菜 乾しいたけ(乾)、人参、さやいんげん(冷凍)	精白米(うるち米) 冷凍うどん、上白糖 上白糖	牛乳(150ml) チーズトースト
25木	ごはん 鶏の天ぷら ブロッコリーのにらす和え すまし汁(しめじ)	皮引きとりモモ肉カット100g しらす	大根(おろし) ミニブロッコリー(冷凍)、りよくとろもやし、人参 しめじ、ほうれん草(冷凍)500g	精白米(うるち米) てんぷら粉、キャノーラ油18.5kg 上白糖 じゃがいも、メークイン2L	牛乳(150ml) カボチャクッキー
26金	ごはん 照り焼き(鮭) 厚揚げの煮物 味噌汁(里芋)	ピンクサーモン骨取り80g 冷凍厚揚げ さいとも2S(冷凍)タケヤみそ	白菜、人参、えのきたけ(生) むきたまねぎ、カットチンゲンサイ(冷凍)500g/	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉 上白糖	牛乳(150ml) りんご 置の宿
27土	牛乳(150ml) ちくわり焼きうどん	普通牛乳 豚もも赤身こまぎれ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、むきたまねぎ、人参	うどん(ゆで)	ぶどうゼリー ぱりんこ
29月	ごはん 夕方の薄焼 白菜の煮びたし 味噌汁(南・ワ・エ)	スケトウダラ骨なしL40g うず揚げ30g タケヤみそ	白菜、人参、えのきたけ(生) 西洋かぼちゃ、干しわかめカット100g えのきたけ(生)	精白米(うるち米) 上白糖 上白糖	牛乳(150ml) バナナケーキ
30火	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き キャベツサラダ コンソメスープ(野菜)	皮引きとりモモ肉カット100g	キャベツ、きゅうり、人参 スイートコーン(カーネル冷凍) むきたまねぎ、人参、キャベツ	精白米(うるち米) 小麦粉1kg、コーンフレーク キャノーラ油1.3kg 和風だしごましようゆ	牛乳(150ml) ホットドッグ
31水	ごはん 豚じゃが(牧野) ツナカニサラダ(牧野) 味噌汁(ふ)	豚もも赤身こまぎれ ツナフレーク タケヤみそ	むきたまねぎ、人参、さやいんげん(冷凍) 人参、きゅうり ほうれん草(冷凍)500g、人参	精白米(うるち米) 冷凍じゃがいも、上白糖 マカロニ(乾)、味の素マヨネーズ おつゆふM 200g/p	牛乳(150ml) フルーツ(いちご) ビスコ

献立種類	3歳未満児					3歳以上児					
	栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	鉄	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	鉄
平均栄養価		410 kcal	16.3 g	13.4 g	54.4 g	1.3 mg	560 kcal	21.4 g	17.9 g	75.6 g	1.8 mg
目標栄養価		0 kcal	0.0 g	40 g ~ 45 g	0.0 g	0.0 mg	637 kcal	21.2 g	40 g ~ 60 g	98.7 g	2.6 mg