

# 3 月 献 立 表

摩耶保育園

| 日<br>／<br>曜 | 献 立 名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                              |  |   |  | 10時おやつ<br>3時おやつ                   | 栄 養 価  |
|-------------|--|--|--|---|--|-----------------------------------|--|
|             |  | 熱と力になるもの                                   | 血や肉や骨になるもの                               | 体の調子を整えるもの  | 調味料                                      |                                   |  |
| 01<br>(水)   | 御飯<br>厚揚げグラタン<br>水<br>ブロックリーのごま和え<br>きのこ汁    | みかん<br>米、強力粉、さつまいも、砂糖、米ぬか油、押麦、すりごま、油       | 絹厚揚げ四角、スキムミルク、豚ひき肉、豚肉こま、ピザ用チーズ           | みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ                | キッズカレールー甘口、しょうゆ、かつおだしパック、ベーキングパウダー、食塩    | ヨーグルト<br>ヨーグルトパン<br>ミルク           | エネルギー 492 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂 質 10.7 g<br>カルシウム 312 mg |
| 02<br>(木)   | マーボー丼<br>ビーフン汁<br>みかん                        | 米、ミニカップゼリー、ビーフン、押麦、砂糖、片栗粉、油、カルソフクッキー       | 木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉こま                           | みかん、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、しょうが                                  | 醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、酢、しょうが     | 野菜ジュース<br>ゼリー<br>カルソフクッキー         | エネルギー 354 kcal<br>たんぱく質 14.3 g<br>脂 質 9.4 g<br>カルシウム 93 mg   |
| 03<br>(金)   | 散らし寿司<br>ミートボール(冷凍)<br>すまし汁<br>バナナ           | 米、じゃがいも、砂糖、押麦、油                            | 牛乳、金糸たまご、鶏もも肉、濃久里夢ほいつぶ、油揚げ、でんぶ、凍り豆腐      | バナナ、にんじん、いちご、たまねぎ、こまつな、れんこん、えのきたけ、さやえんどう、干しいたけ                          | しょうゆ、酢、みりん、かつおだしパック                      | 豆乳<br>ショートケーキ<br>牛乳               | エネルギー 558 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂 質 20.4 g<br>カルシウム 197 mg |
| 06<br>(月)   | 御飯<br>とんかつ(冷凍)<br>白菜の昆布和え<br>なめこ汁            | 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、押麦                        | 木綿豆腐、凍結液卵、スキムミルク、油揚げ、塩こんぶ                | はくさい、たまねぎ、なめこ水煮、こまつな、もやし、レモン果汁  | 米みそ(甘みそ)、かつおだしパック、ベーキングパウダー              | 豆乳<br>マドレーヌ<br>ミルク                | エネルギー 574 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂 質 24.4 g<br>カルシウム 241 mg |
| 07<br>(火)   | 野菜ラーメン<br>ジャーマンポテト<br>りんご                    | 焼きそばめん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、油、ごま油              | スキムミルク、焼き豚、鶏むね肉、牛乳                       | りんご、もやし、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、とうもろこし(冷凍)、にんじん、干しぶどう、にんじく                     | 醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、コンソメ                     | 牛乳<br>レーズンクッキー<br>ヨーグルトミルク        | エネルギー 486 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂 質 9.7 g<br>カルシウム 247 mg  |
| 08<br>(水)   | 御飯<br>手作りシュウマイ<br>なばなの胡麻和え<br>けんちん汁          | さつまいも、米、砂糖、カル次郎、片栗粉、押麦、いりごま、ごま油            | 豚ひき肉、あずき(乾)、木綿豆腐、豚肉こま                    | たまねぎ、コーン(冷凍)、なばな、だいこん、もやし、にんじん、板こんにやく、ごぼう、干しいたけ、しょうが                    | しょうゆ、かつおだしパック、食塩                         | 野菜ジュース<br>汁粉<br>カル次郎              | エネルギー 534 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 12.8 g<br>カルシウム 252 mg |
| 09<br>(木)   | とりご飯<br>キャベツの胡麻マヨネーズあえ<br>みそ汁(高野豆腐)<br>みかん   | 米、ロールパン、もち米、砂糖、マヨドレ、油、すりごま                 | 鶏ももこま、スキムミルク、豚肉こま、ラム、きな粉、凍り豆腐、ひじき、カットわかめ | たまねぎ、コーン(冷凍)、みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)                 | 米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック               | 豆乳<br>あげぼん(きな粉)<br>ミルク            | エネルギー 528 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂 質 15.9 g<br>カルシウム 250 mg |
| 10<br>(金)   | 御飯<br>豆腐のキッシュ<br>ブロッコリーときのこのサラダ<br>大豆のトマトスープ | 米、じゃがいも、バター、焼ふ(車ふ)、グラニュー糖、黒砂糖、押麦、油、砂糖、ごま油  | 凍結液卵、スキムミルク、鶏むね肉、ツナ油漬、きな粉                | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、しめじ、えのきたけ                          | コンソメ、酢、しょうゆ、食塩                           | 豆乳<br>お麩ラスク<br>黒糖ミルク              | エネルギー 478 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 13.1 g<br>カルシウム 246 mg |
| 13<br>(月)   | ハンバーガー<br>スマイルポテト<br>マカロニサラダ<br>豆乳スープ        | ロールパン、フライドポテト、もち米、マカロニ、砂糖、油、マヨドレ、米、片栗粉     | 調製豆乳、スキムミルク、鶏むね肉、ツナ油漬、きな粉                | たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり  | ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩                      | 野菜ジュース<br>きな粉もち<br>ミルク            | エネルギー 702 kcal<br>たんぱく質 27.8 g<br>脂 質 25.8 g<br>カルシウム 249 mg |
| 14<br>(火)   | ハリハリ御飯<br>しらすしゅうまい<br>れんこんサラダ<br>芋煮汁         | 米、焼きそばめん、さつまいも、じゃがいも、さといも、マヨドレ、押麦、砂糖、油、片栗粉 | スキムミルク、豚肉(ばら)、豚肉こま、ツナ油漬                  | しらす入りしゅうまい、にんじん、キャベツ、れんこん、ほうれんそう、緑豆もやし、板こんにやく、ねぎ、切り干しだいこん               | しょうゆ、中濃ソース、かつおだしパック                      | 豆乳<br>焼きそば<br>ミルク                 | エネルギー 487 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 13.1 g<br>カルシウム 219 mg |
| 15<br>(水)   | 御飯<br>鶏の唐揚げ<br>もやしと人参のナムル<br>さつまい            | 米、さつまいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、バター、油、押麦、いりごま、ごま油       | 牛乳、鶏もも肉、凍結液卵、豚肉(ばら)                      | もやし、にんじん、だいこん、板こんにやく、きゅうり、ごぼう、ねぎ、しょうが                                   | 米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、ベーキングパウダー         | 野菜ジュース<br>にんじんケーキ<br>牛乳           | エネルギー 528 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂 質 20.2 g<br>カルシウム 187 mg |
| 16<br>(木)   | ハヤシライス<br>ひじきとキャベツのサラダ<br>バナナ                | 米、カルシウムせんべい、押麦、油                           | 豚肉こま、とりささみ水煮、大豆の華(フレック 繊維)、ひじき           | たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)                              | ハヤシルウ ソフト、笑顔でランチドレッシング(減塩和風)、ケチャップ、中濃ソース | 豆乳<br>プリンタルト<br>カルシウムせんべい(サンワールド) | エネルギー 543 kcal<br>たんぱく質 13.5 g<br>脂 質 16.2 g<br>カルシウム 174 mg |
| 17<br>(金)   | オムライス<br>水菜のドレッシング和え<br>コンソメスープ<br>バナナ       | 米、砂糖、押麦、油                                  | 鶏むね肉(皮付き)、金糸たまご、鶏もも肉                     | 野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、みずな、だいこん、かぼちゃ、緑豆もやし、こまつな、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ | ケチャップ、野菜いっぱいドレッシング和風、中濃ソース、コンソメ          | ヨーグルト<br>クレープ<br>野菜ジュース           | エネルギー 452 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂 質 11.3 g<br>カルシウム 140 mg |
| 20<br>(月)   | 御飯<br>卵焼き<br>ほうれん草のしらす和え<br>みそ汁(生揚げ)         | 米、食パン、砂糖、押麦                                | 凍結液卵、スキムミルク、生揚げ、豚肉こま、ツナ油漬、ピザ用チーズ、しらす干し   | りんご、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、こまつな、しめじ、えのきたけ、とうもろこし(冷凍)、板こんにやく、ピーマン          | 米みそ(甘みそ)、ケチャップ、かつおだし汁、しょうゆ               | 野菜ジュース<br>ピザトースト<br>ミルク           | エネルギー 430 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂 質 10.5 g<br>カルシウム 290 mg |
| 22<br>(水)   | カレーライス<br>切り干し大根のサラダ<br>りんご                  | 米、じゃがいも、コーンフレーク、小麦粉、マヨドレ、砂糖、米ぬか油、押麦、油      | 豚肉こま、濃久里夢ほいつぶ、凍結液卵、ツナ油漬、スキムミルク           | たまねぎ、りんご、にんじん、いちご、緑豆もやし、みかん缶、パイナップル、みずな、切り干しだいこん、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)    | キッズカレールー甘口、ベーキングパウダー                     | 豆乳<br>パフェ                         | エネルギー 564 kcal<br>たんぱく質 13.8 g<br>脂 質 18.0 g<br>カルシウム 76 mg  |

| 日／曜       | 献立名                                     | 材料名(昼食・3時おやつ)               |   |  |                               | 10時おやつ<br>3時おやつ             | 栄養価  |
|-----------|---|-----------------------------|---|--|-------------------------------|-----------------------------|--|
|           |   | 熱と力になるもの                    | 血や肉や骨になるもの                                    | 体の調子を整えるもの                                   | 調味料                           |                             |  |
| 23<br>(木) | きつねうどん<br>さばのカレー竜田揚げ<br>みかん             | ゆでうどん、さつまいも、油、砂糖            | さば竜田揚げ、鶏ももこま、スキムミルク、油揚げ                       | みかん、はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ                        | うどんつゆ、しょうゆ、みりん、かつおだしパック       | 豆乳<br>焼き芋<br>抹茶ミルク          | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 18.4 g<br>カルシウム 270 mg |
| 24<br>(金) | 御飯<br>さんまみぞれ煮<br>小松菜の納豆あえ<br>みそ汁(さつまいも) | 米、さつまいも、強力粉、砂糖、油、小麦粉、押麦     | さんまみぞれ煮、木綿豆腐、スキムミルク、豚肉こま、凍結液卵、おから、カルピス、挽きわり納豆 | みかん、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ                       | 米みそ(甘みそ)、かつおだしパック、しょうゆ        | 野菜ジュース<br>豆腐ドーナツ<br>カルピスマルク | エネルギー 564 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>脂 質 17.3 g<br>カルシウム 353 mg |
| 27<br>(月) | スタミナ丼<br>清汁(豆腐)<br>バナナ                  | 米、マカロニ、砂糖、押麦、油              | 豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、スキムミルク、豚肉(ばら)、きな粉               | バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、はくさい、にら、こまつな、えのきたけ、にんにく    | しょうゆ、みりん、かつおだしパック、食塩          | ヨーグルト<br>マカロニきな粉<br>ミルク     | エネルギー 495 kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂 質 11.9 g<br>カルシウム 247 mg |
| 28<br>(火) | 御飯<br>厚揚げの炒め煮<br>みそ汁(じゃがいも)<br>りんご      | 米、じゃがいも、押麦、片栗粉、ごま油          | 牛乳、フランクフルト、絹厚揚げ四角、豚ひき肉、豚肉こま                   | たまねぎ、りんご、にんじん、こまつな、にら、しめじ、えのきたけ              | 米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、中華だしの素 | 豆乳<br>フランクフルト<br>牛乳         | エネルギー 471 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 20.8 g<br>カルシウム 171 mg |
| 29<br>(水) | 御飯<br>ミートローフ<br>大豆サラダ<br>きゃべつのスープ       | 米、じゃがいも、片栗粉、マヨドレ、砂糖、押麦、米ぬか油 | 豚ひき肉、鶏ひき肉、スキムミルク、だいず水煮、鶏ももこま、ツナ油漬             | きゃべつ、にんじん、たまねぎ、れんこん、かぼちゃ、きゅうり、しめじ、とうもろこし(冷凍) | ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩           | 豆乳<br>ぼたもち<br>ミルク           | エネルギー 566 kcal<br>たんぱく質 25.0 g<br>脂 質 15.2 g<br>カルシウム 208 mg |
| 30<br>(木) | 三色丼<br>みかん<br>みそ汁                       | 米、ミレービスケット、さつまいも、押麦、砂糖      | まめびよ、豚ひき肉、冷凍玉子そば、豚肉こま、かつお節                    | みかん、たまねぎ、にんじん、みずな、こまつな、緑豆もやし、しめじ、干しいたけ       | 米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、みりん    | 野菜ジュース<br>ミレービスケット<br>まめびよ  | エネルギー 582 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂 質 19.2 g<br>カルシウム 240 mg |

## 楽しく食べるために

忙しい毎日の中で、子どものために食事を作ったり、食べさせることに疲れてしまうことがあると思いますが、「食」は子どもが元気に育つために欠かすことができない大切なテーマです。少しでも、子どもと一緒に食事を楽しむために、乳幼児期に大切にすべきポイントを確認しましょう。

### ★食事を楽しむ5つのポイント

#### ・食事の時におなかがすいていますか？

「おなかが減ればグー！と鳴る。」「思いつきり遊んだあとは、おなかがすく！」といったように、子ども自身が空腹を感じられるようになるのが理想です。毎日の生活の中で、早寝、早起きといった規則正しい生活リズムを作り、十分に遊び、1日3回の「いただきます。」「ごちそうさま。」でメリハリのある生活を送りましょう。



#### ・おいしさを見つけられますか？

食事の楽しさはおいしさを知ることです。味覚だけでなく、においや音、見た目、歯ごたえにも関心をよせながら、おいしさを見つけましょう。毎日の食事では、様々な味を経験し、いろいろな食品を見て、触れて食べようと思える環境づくりを心がけましょう。



#### ・一緒に食事づくりをしていますか？

子どもの食事づくりやお手伝いは、マナーを覚え、人とのコミュニケーションをはかるよいチャンスです。料理や買い物などの食事の準備に関わりながら、少しずつできることを増やしていきましょう。



#### ・食べ物のお話をよくしますか？

食べたいものを話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物のお話について親しんでいると、自然に食べ物に興味、関心を持つ子どもになります。食の楽しさを言葉で伝え合いながら、みんなで食べることへの関心を高めましょう。



#### ・食事を楽しんでますか？

食でつながる人の環。「家族や友達と一緒に食べると楽しい。」と感じるのは、人と心が通じて、穏やかな気持ちになれるからです。共食は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけになります。作って、食べて、おいしさを伝え合うことで、自然に思いやりの心が育ちます。



## ★困りごとへの対処法



#### ・むら食いがあり食べてくれない時がある

せっかく作ったのに！とイライラしてしまいがちですが、そこは我慢。何か理由があるのかな？と子どもを観察して、体調に問題がないようであれば、1回の食事なら食べなくても大丈夫！と考えて水分補給をしっかりとっておきましょう。

#### ・小食で栄養不足が心配

食べる量が少なくても、成長曲線に沿って成長していることを確認できれば心配しすぎることなく食事を楽しみましょう。万が一気になることがあったら、1人で悩まずに小児科の医師に相談して、不安を取り除きましょう。

#### ・同じものばかり食べたがる

人は、新しいものに対して恐れや不安を感じる心理的傾向があります。そのため、自分が食べ慣れているものばかりを食べたがる場合があります。不安な気持ちは、信頼できる大人やお友達が食べる姿を見てやわらいでいくものなので、おらかな気持ちで見守りましょう。

#### ・突然嫌がって食べなくなる

自分で食べられるようになると「手で食べたい！」といったような自己主張が出てきます。自分の思いと異なる食べさせ方をされると「イヤイヤ！」となり、食事自体を拒否することもあります。そんな時は、気持ちが落ち着くまで一旦食卓から離れるなどしてゆっくり対応しましょう。

#### ・食事に時間がかかる

成長・発達に個人差が大きい子どもは、食事にかかる時間も大きく異なります。手で食材を確かめながら食べる子。飲み込むまでに時間がかかる子。また、途中で遊んだり、おしゃべりすることが楽しくなってしまうこともあります。年齢が上がれば状況は変わります。無理のない範囲で子どもと一緒に食事を楽しみましょう。

子どもたちは生活と遊びの中で、様々な食体験を積み重ねることで、食を営む力を育みます。遊び心を持って、食を楽しみましょう。

例1 自分で選んで買う楽しさ

例2 違った環境で食べる楽しさ



例3 育てて食べる楽しさ



例4 自分で選んで、作って食べる楽しさ

