



3月の献立表



<旬の食材>
 キャベツ、みつば、玉ねぎ、菜の花
 ブロッコリー、かぶ



2025年
 練馬二葉保育園

日	曜日	1~2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう				午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養価	幼児 栄養価
				赤く血・肉になる	緑からたの調子を整える	黄く力や体温となる	その他				
				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	15・29	土	蒸し野菜(にんじん)牛乳 焼肉チャーハン ポテトサラダ 味噌汁 バナナ	豚肉	コーン 長葱 胡瓜 白菜 大根葉 生姜 しめじ 人参 にんにく バナナ	精白米 砂糖 サラダ油 ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	濃口醤油 食塩 白味噌	ツナおにぎり 麦茶	ツナ 精白米 白いりごま 濃口醤油	E 502 P 542 F 14.9 F 14.6 F 14.1 F 13.1	
3	ひな祭り	月	蒸し野菜(さつまいも)牛乳 ひなちらし さばの梅味噌焼き 菜の花のお浸し 花麩のすまし汁 オレンジ	油揚げ さば 豆腐 桜でんぶ	たけのこ 椎茸 人参 きざみのり 絹さや ねり梅 にんにく 生姜 菜の花 ほうれん草 もやし 糸みつば オレンジ	精白米 砂糖 花麩	酢 食塩 濃口醤油 白味噌 みりん	三色蒸しパン 牛乳	豆乳 小松菜 イチゴジャム 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳	E 587 P 631 F 21.4 F 22.6 F 17.1 F 17.8	
4	ハイキング	火	蒸し野菜(かぼちゃ)牛乳 ポークカレー マカロニサラダ わかめスープ キウイフルーツ	豚肉 豆乳	ダイズマト 人参 たまねぎ 胡瓜 コーン わかめ キウイフルーツ	精白米 サラダ油 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ 白いりごま ごま油	カレーフレーク ケチャップ ウスターソース ガラスープ 食塩 濃口醤油	お麩ラスク 牛乳	小町麩 パター 砂糖 牛乳	E 485 P 1353 F 15.8 F 45.1 F 16.6 F 48.6	
18	火	中華丼 じゃがいものそぼろ煮 味噌汁 バナナ	豚肉 鶏挽き肉 豆腐 なると	人参 たまねぎ 椎茸 絹さや グリーンピース 小松菜 白菜 生姜 バナナ	精白米 サラダ油 ごま油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	ガラスープ 白味噌 濃口醤油	お麩ラスク 牛乳	小町麩 パター 砂糖 牛乳	E 535 P 571 F 20.2 F 20.9 F 16.7 F 16.2		
5	19	水	蒸し野菜(にんじん)牛乳 御飯 厚揚げのみそ炒め ツナコーンポテト 五目汁 オレンジ	豚肉 厚揚げ ツナ	キャベツ 人参 チンゲン菜 たまねぎ コーン 生姜 大根 万能ねぎ えのき茸 オレンジ	精白米 サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	酒 赤味噌 濃口醤油 食塩 みりん 濃口醤油	5日: チーズ入り蒸しパン 牛乳 19日: お彼岸 ぼたもち 麦茶	小麦粉 チーズ ベーキングパウダー サラダ油 豆乳 砂糖 精白米 ころすけごま 食塩 もち米 砂糖	E 582 P 633 F 20.7 F 21.7 F 19.9 F 20.6	
6	木	蒸し野菜(じゃがいも)牛乳 食パン チキンカツ コールスローサラダ 春雨スープ ピーチヨーグルト	鶏肉 ツナ ヨーグルト スキムミルク	キャベツ 胡瓜 人参 もやし 小松菜 赤パプリカ 黄桃缶詰	食パン 小麦粉 サラダ油 砂糖 春雨	食塩 酒 酢 コンソメ 濃口醤油 中濃ソース	みそ焼きおにぎり 麦茶	精白米 砂糖 白すりごま 白味噌 濃口醤油 みりん 酒	E 483 P 525 F 18.4 F 19.4 F 15.7 F 15.6		
7	21	金	蒸し野菜(かぼちゃ)牛乳 御飯 かれいのごま漬焼き 野菜の納豆和え 味噌汁 キウイフルーツ	かれい 納豆	小松菜 白菜 なめこ 大根 長葱 人参 キウイフルーツ	精白米 砂糖 白いりごま	濃口醤油 白味噌 みりん	豆乳きなこプリン 牛乳	豆乳 きな粉 イナアガー 砂糖 牛乳	E 452 P 463 F 21.7 F 23.1 F 11.8 F 10.1	
8	22	土	蒸し野菜(にんじん)牛乳 三色丼 ひじきの煮物 味噌汁 バナナ	鶏挽き肉 大豆 豚しほ 油揚げ	ほうれん草 コーン ひじき 人参 グリーンピース 南瓜 たまねぎ 生姜 バナナ	精白米 砂糖 サラダ油	酒 濃口醤油 白味噌 みりん	スイートポテト 牛乳	牛乳 さつまいも 砂糖	E 511 P 552 F 18.5 F 18.7 F 13.1 F 11.8	
10	24	月	蒸し野菜(さつまいも)牛乳 御飯 鮭の和風ムニエル ひじきと春雨のサラダ ミルクチャウダー キウイフルーツ	さけ 牛乳	ひじき 胡瓜 人参 コーン ほうれん草 たまねぎ キウイフルーツ	精白米 米粉 サラダ油 パター 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	食塩 酒 コンソメ 濃口醤油	豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐 ホットケーキMIX 砂糖 サラダ油 揚げ用油 グラニュー糖 牛乳	E 554 P 587 F 19.8 F 21.1 F 19.1 F 19.4	
11	25	火	蒸し野菜(かぼちゃ)牛乳 カレーうどん ちくわの磯辺揚げ トマト バナナ	油揚げ 焼きちくわ 鶏肉	たまねぎ 人参 しめじ チンゲン菜 青のり 生姜 トマト 長葱 バナナ	うどん サラダ油 片栗粉 小麦粉 揚げ用油	カレー粉 カレーフレーク みりん 酒 濃口醤油	キャロットおにぎり カリカリ小魚 麦茶	人参 精白米 食塩 食べる煮干し 砂糖 白いりごま 濃口醤油 みりん	E 469 P 495 F 16.6 F 16.8 F 12.6 F 11.4	
12	26	水	蒸し野菜(にんじん)牛乳 麻婆丼 切干大根のナムル かぶのスープ キウイフルーツ	豚挽き肉 大豆 豆腐	たまねぎ 人参 長葱 グリーンピース 切干し大根 小松菜 かぶ にんにく 生姜 椎茸 キウイフルーツ	精白米 サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉 白いりごま	赤味噌 ガラスープ 酒 濃口醤油	ミルククリームサンド 牛乳	対がん卵 牛乳 サンドウィッチ用食パン コーンスターチ	E 484 P 517 F 19.9 F 20.9 F 15.9 F 15.4	
13	27	木	蒸し野菜(じゃがいも)牛乳 御飯 鱈の西京焼 菜種和え すまし汁 バナナ	サワラ 鶏卵	ほうれん草 キャベツ 人参 大根 バナナ	精白米 砂糖 サラダ油 小町麩	白味噌 濃口醤油 酒 食塩	高野豆腐のかりんとう 牛乳	高野豆腐 揚げ用油 黒いりごま 小麦粉 黒砂糖 牛乳	E 529 P 575 F 22 F 23.9 F 17.3 F 17.5	
14	28	金	蒸し野菜(さつまいも)牛乳 御飯 鶏肉ハンバーグ 彩りサラダ 春キャベツとおまめのスープ パインヨーグルト	高野豆腐 鶏挽き肉 豆乳 大豆 ウインナー ヨーグルト スキムミルク	たまねぎ コーン ブロッコリー 赤パプリカ 人参 白菜 キャベツ パイン缶詰	精白米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 サラダ油	ウスターソース ケチャップ 酢 濃口醤油 食塩 コンソメ	マッシュマロサンド 牛乳	クラッカー マッシュマロ 牛乳	E 597 P 636 F 22.5 F 23.7 F 21.4 F 22	
17	31	月	蒸し野菜(さつまいも)牛乳 御飯 バーベキューチキン ブロッコリーのサラダ 野菜スープ オレンジ	鶏肉 ツナ	ブロッコリー キャベツ 人参 もやし 大根葉 オレンジ	精白米 サラダ油 砂糖	ケチャップ 中濃ソース 酢 濃口醤油 コンソメ 食塩	ひじきココアクッキー 牛乳	スキムミルク 牛乳 ひじき 小麦粉 パター 砂糖 ベーキングパウダー ココアパウダー	E 538 P 561 F 19.5 F 19.9 F 19 F 19	

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。
 ※補食は野菜ポーク、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

給食だより



2025年3月号

もうすぐ進級・進学の時節ですね。4月を思い返すと、苦手なものを食べられるようになったり、お友だちに刺激を受けて食の進みがよくなったり、ひとりひとりの成長が感じられるかと思います。子ども達が笑顔で今年度を締めくくれるよう、給食でもサポートしていきます。

『ビタミンC』について

ビタミンCは水溶性ビタミンの一つで、野菜や果物に多く含まれています。昔、新鮮な野菜や果物の摂取が極端に少なかった船員たちの間で流行した、「壊血病」を予防する成分として、オレンジ果汁から発見されました。人はビタミンCを体内で作れないため、食事から摂取する必要があります。

ビタミンC 1日の推奨量 (食事摂取基準2020より)
1~2歳 : 40mg 3~5歳 : 50mg 成人 : 100mg

◆ビタミンCの働き◆

- ・肌に張りを持たせ、血管や粘膜を丈夫にする
- ・傷を修復する
- ・細胞の老化を防ぐ
- ・免疫力をアップし、風邪予防

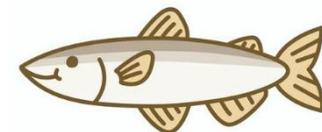


◆多く含まれている食品

いちご、キウイ、アセロラ、オレンジ、ブロッコリー、じゃがいも、パプリカ、ピーマン、レモンなど

水に溶けやすい栄養素なので、長時間水にさらしたり、茹でることで大幅に減少してしまいます。そのため、加熱する際は水を使わずレンジで調理する方が流出が少なくなります。

魚に含まれる栄養について



魚を食べると頭がよくなる、という言葉聞いたことがある方もいるかもしれません。

魚(特にさばやアジなどの青魚)には、DHAやEPAという栄養素が多く含まれています。

DHAは、脳の細胞の中に入り、情報の伝達性をよくさせ、細胞を活性化してくれるといわれています。そのため、学習機能の向上が期待できることから、「頭が良くなる」と言われるようになりました。

知識を速いスピードで吸収していく子どもにとってはもちろん、成人や老人になっても有効な栄養素です。

また、DHAやEPAを摂取することで、血液がサラサラになり、悪玉コレステロールの値を下げ、善玉コレステロールを増やしてくれます。これは、血栓予防や中性脂肪を減らす働きにもつながり、成人病の予防やダイエットにも有効と言えます。

今回は、家庭でも作りやすく食べやすい魚のメニューを紹介します。

鮭マヨ丼

材料(幼児2人・大人2人分)

ごはん…人数分
鮭…3切(約170g)
料理酒…小さじ1 醤油…小さじ1
たまねぎ…半玉 キャベツ…1/8
人参…1/3本 油…大さじ1
砂糖…小さじ1 醤油…小さじ2
みりん…小さじ1
マヨネーズ…適量 万能ねぎ…少量

【作り方】

- ①鮭は軽く洗って水気を切り、料理酒としょうゆに漬けておく。
- ②鮭をフライパン、またはグリルで焼く。
- ③たまねぎはスライス、人参とキャベツは短冊切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ④フライパンに油をひき、野菜をいため、しょうゆ、砂糖、みりんで味付けをする。
- ⑤②の鮭は皮と骨を除き、ほぐす。
- ⑥④と⑤を合わせ、軽く炒める。
- ⑦ごはんの上に乗せ、マヨネーズをかけ、ねぎを散らす。

