平成30年度　3月献立予定表　以上児　若葉保育園

	献立	材料名 熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1 金	ちらし寿司・えびしゅうまい ブロッコリーのごま和え かきたま汁・みかん	上白糖・精白米・米粉マカロニ ごま・三温糖・じゃがいも 片栗粉・ひなあられ	豆乳・鶏ひき肉・油揚げ しゅうまい・卵・わかめ かつおだし	人参・しいたけ・たけのこ 枝豆・小松菜・ブロッコリー きゅうり・コーン・えのき・みかん	10 カルピス 3 パパロア・ひなあられ・麦茶	638	21.9	20.1	2.0
2 土	パン（ジャム・ツナ） バナナ・ヨーグルト	パン・ジャム・えびせん	ツナ・ヨーグルト	りんごジュース・バナナ	10 りんごジュース 3 えびせん・麦茶	♥	♡	♥	
4 月	マーボー丼・スパサラ ほうれん草スープ・ちーかま	ごま油・三温糖・片栗粉 精白米・スパゲティ マヨネーズ・ごま・上白糖	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 ちーかま・ヨーグルト	ねぎ・生姜・人参・たけのこ ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ・キャベツ・きゅうり・コーン ほうれん草・しいたけ・えのき・バナナ	10 牛乳 3 バナナ・ヨーグルト・麦茶	573	20.7	16.9	1.4
5 火	ウインナーコロッケ わかめサラダ・豆腐のみそ汁 プルーン・ごはん	コロッケ・ごま油・精白米 ビスケット	牛乳・わかめ・木綿豆腐 にぼしだし・するめ	トマト・枝豆・レタス・コーン 玉ねぎ・しめじ・人参・プルーン	10 牛乳 3 ビスケット・するめ・麦茶	621	18.2	22.6	1.8
6 水	鮭のマヨ焼き・ひじきの五目煮 玉ねぎのみそ汁・みかん・ごはん	マヨネーズ・上白糖 精白米・せんべい	牛乳・鮭・ひじき・大豆 油揚げ・かつおだし	人参・こんにゃく・しいたけ いんげん・玉ねぎ・ほうれん草・みかん	10 牛乳 3 せんべい・麦茶	602	21.0	13.7	1.8
7 木	キーマカレー（麦飯） 野菜サラダ・バナナ	精白米・もち麦・三温糖 小麦粉・マーガリン・上白糖	牛乳・豚ひき肉 高野豆腐・卵・小魚	玉ねぎ・人参・グリーンピース カリフラワー・ブロッコリー・トマト きゅうり・コーン・バナナ・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ	10 牛乳 3 マドレーヌ・小魚・麦茶	631	22.6	20.8	2.4
8 金	しらすとほうれん草のスパゲティ ころころサラダ・ミルクスープ	スパゲティ・ごま油・上白糖 さつまいも・マヨネーズ 片栗粉・原宿ドッグ	豆乳・しらす・ツナ 牛乳・卵・ちーかま	ほうれん草・玉ねぎ・しめじ・えのき 人参・きゅうり・トマト・レタス 白菜・しいたけ・クリームコーン	10 バナナ豆乳 3 原宿ドッグ・ちーかま・麦茶	546	19.7	15.7	2.4
9 土	エビピラフ・ブロッコリー スープ・バナナ	マーガリン・精白米 米粉マカロニ・おっとっと	えび	グリーンピース・玉ねぎ・人参 しめじ・ブロッコリー ほうれん草・しいたけ・バナナ	10 オレンジジュース 3 おっとっと・麦茶	♥	♡	♥	
11 月	厚揚げのたまごとじ・ごま酢和え じゃがいものみそ汁 みかん・ごはん	上白糖・ごま・じゃがいも 精白米・食パン・三温糖	牛乳・厚揚げ・卵 わかめ・かつおだし・きなこ	玉ねぎ・人参・しいたけ キャベツ・もやし・きゅうり しめじ・みかん	10 牛乳 3 きなこサンド・麦茶	593	21.9	14.6	1.7
12 火	まぐろの磯辺焼き・白和え 大根のみそ汁・ごはん	片栗粉・上白糖・ごま 三温糖・精白米・ドーナツ	牛乳・マグロ・青のり 木綿豆腐・ひじき・高野豆腐 かつおだし	人参・ほうれん草・小松菜 こんにゃく・大根・しめじ しいたけ・ねぎ・バナナ	10 牛乳 3 焼きドーナツ・バナナ・麦茶	537	22.1	10.4	1.8
13 水	肉じゃが・ブロッコリーサラダ 豆腐スープ・ごはん	じゃがいも・調合油・三温糖 マヨネーズ・上白糖・精白米 小麦粉・マーガリン	牛乳・豚もも肉・木綿豆腐 わかめ・卵・豆乳	玉ねぎ・人参・しらたき・しいたけ いんげん・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・枝豆・キャベツ コーン・えのき・ねぎ・レーズン	10 牛乳 3 レーズンパン・麦茶	592	20.1	18.7	1.6
14 木	さわらのごまみそ焼き チーズサラダ もやしスープ・ごはん	上白糖・ごま・米粉マカロニ・ごま油 片栗粉・精白米・さつまいも	牛乳・さわら・チーズ 大豆・高野豆腐・のむヨーグルト	レタス・人参・きゅうり もやし・しいたけ・ニラ	10 牛乳 3 ふかしいも・のむヨーグルト	590	23.5	14.3	2.1
15 金	ハヤシライス（麦飯） コーンサラダ みかん・ちーかま	じゃがいも・精白米・もち麦 マヨネーズ・ごま・クラッカー	豆乳・豚もも肉・牛乳 ちーかま・小魚	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・トマト・コーン きゅうり・みかん	10 バナナ豆乳 3 クラッカー・小魚・麦茶	607	21.9	17.4	2.2
16 土	パン（ジャム・ツナ） バナナ・ヨーグルト	パン・ジャム・ビスケット	ツナ・ヨーグルト	野菜ジュース・バナナ	10 野菜ジュース 3 ビスケット・麦茶	♥	♡	♥	
18 月	焼きそば・たまごサラダ コーンスープ・プルーン	中華麺・調合油・マヨネーズ 三温糖・片栗粉・ポテトスナック	牛乳・豚もも肉・卵 ヨーグルト	ｷｬﾍﾞﾂ・もやし・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・ｶﾘﾌﾗﾜｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・レタス・コーン・ｸﾘｰﾑｺｰﾝ しめじ・しいたけ・あさつき・ﾌﾟﾙｰﾝ・みかん	10 牛乳 3 ポテトスナック・みかん・麦茶	548	21.4	17.5	1.8
19 火	がんもどきの煮物・マヨ和え もやしのみそ汁 ふりかけごはん	里芋・上白糖・米粉マカロニ マヨネーズ・ごま・精白米 食パン・ジャム	牛乳・がんもどき・えび わかめ・にぼしだし	人参・小松菜・しいたけ キャベツ・枝豆・コーン もやし・えのき	10 牛乳 3 ジャムパン・麦茶	618	22.4	16.1	2.1
20 水	メカジキの照り焼き 春雨サラダ けんちん汁・ごはん	三温糖・春雨・じゃがいも 精白米・小麦粉・クリーム 上白糖・マーガリン	牛乳・メカジキ 木綿豆腐・かつおだし	生姜・キャベツ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・みかん缶 きゅうり・人参・大根・こんにゃく しめじ・しいたけ・ねぎ・いちご	10 牛乳 3 ケーキ・麦茶	580	21.2	17.2	2.1
21 木	春分の日								
22 金	こぎつねごはん（麦飯） お浸し・すまし汁 バナナ・チーズ	三温糖・精白米・もち麦 里芋・クリーム	豆乳・油揚げ・鶏ひき肉 かつお節・絹ごし豆腐 かつおだし・チーズ	しめじ・人参・いんげん キャベツ・もやし・ほうれん草 きゅうり・しいたけ・みつば・バナナ	10 バナナ豆乳 3 プリン・するめ・麦茶	581	21.4	17.0	1.9
23 土	煮込みうどん スティックきゅうり ヨーグルト	じゃがいも・うどん 精白米・上白糖・調合油	木綿豆腐・かつおだし ヨーグルト・かつお節・青のり	大根・人参・ねぎ・きゅうり	10 りんごジュース 3 おやき・麦茶	♥	♡	♥	
25 月	ビビンバごはん・ポテトフライ 春雨スープ・みかん	三温糖・ごま・ごま油 精白米・ポテトフライ 春雨・片栗粉・クレープ	牛乳・豚もも肉 卵・小魚	ねぎ・生姜・きゅうり・人参 もやし・コーン・キャベツ しめじ・しいたけ・ニラ・みかん	10 牛乳 3 クレープ・小魚・麦茶	618	21.8	17.2	2.3
26 火	白身魚フライ・野菜の塩もみ きのこ汁・ごはん・バナナ	調合油・精白米 マカロニ・三温糖	牛乳・白身魚フライ かつおだし・きなこ	キャベツ・きゅうり・トマト しめじ・なめこ・しいたけ・えのき まいたけ・玉ねぎ・人参・バナナ	10 牛乳 3 マカロニあべかわ・麦茶	605	23.1	17.1	2.0
27 水	チーズハンバーグ マカロニサラダ・キャベツスープ いちご・ごはん	上白糖・マカロニ・マヨネーズ ごま・精白米	牛乳・木綿豆腐・チーズ 豚ひき肉・高野豆腐 油揚げ・のり	人参・ブロッコリー・カリフラワー きゅうり・キャベツ・ほうれん草 コーン・しいたけ・いちご	10 牛乳 3 おにぎり・麦茶	597	22.8	18.1	2.0
28 木	おさかなごはん・ポテトサラダ 具だくさん汁・みかん	三温糖・精白米・じゃがいも さつまいも・マヨネーズ・食パン	牛乳・鮭・しらす・わかめ 厚揚げ・かつおだし ウインナー・のむヨーグルト	人参・いんげん・キャベツ きゅうり・コーン・大根・白菜 ねぎ・しめじ・しいたけ・みかん	10 牛乳 3 ウインナーロール のむヨーグルト	591	21.4	16.8	2.2
29 金	鶏肉のマーマレード焼き えだまめサラダ・玉ねぎスープ プルーン・ごはん	米粉マカロニ・三温糖 精白米・せんべい・クラッカー	豆乳・鶏胸肉 高野豆腐・卵	マーマレード・生姜・枝豆 キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ ほうれん草・しいたけ・プルーン	10 バナナ豆乳 3 せんべい・クラッカー・麦茶	620	21.1	19.5	1.4
30 土	パン（ジャム・ツナ） バナナ・ヨーグルト	パン・ジャム・ビスケット	ツナ・ヨーグルト	オレンジジュース・バナナ	10 オレンジジュース 3 ビスケット・麦茶	♥	♡	♥	
					平均	595	21.5	17.1	2.0
					保育園の目標値	580	21.0	16.0	2.3未満

箸の持ち方は間違って身につけてしまうと、直すのにとても苦労します。正しく使えるように焦らずじっくり練習することが大切です。

①正しい持ち方を覚える

人差し指と中指の2本ではさむ・親指の腹で軽く押さえる・下の箸は薬指の横腹にのせて2本で支える・下の箸は親指の付け根で挟む

大人が見本を見せながら箸の真ん中より少し上を正しく持たせる。ポイントを押さえながらやさしく指導する。興味を持つような食事以外のあそびなどで練習しても良い。

②閉じたり開いたりの練習

正しく持てるようになったら「大きく開く→2本の先が合わさるように閉じる」を練習する。箸が開いたとき上になる1本を、人差し指と中指できちんと挟めていりかがポイント。

③間違った持ち方をしていないかチェック

持ち方はこまめに確認する。親指の角度や中指の位置など、正しい持ち方を細かく！間違った持ち方をしていたら、くせになる前に優しく正す。

④箸のマナー違反も教える

箸には特有のマナーがあるため、動かし方を教えながらきまりも教える。この時期は食事マナーを覚えるのに最適！