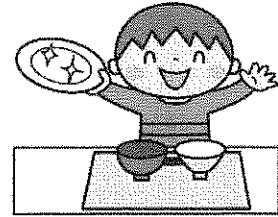


食育だより



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共に振り返ってみましょう。

春が旬の食材とその栄養と効能

- キャベツ…ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に貢献している。
- たけのこ…食物繊維を豊富に含んでいるため、便秘の予防に効く。
- なのはな…豊富なミネラルは骨を丈夫にし、健康を維持する働きがある。
- オレンジ…粘膜を保護し、肌の調子を整え、免疫力を上げるビタミンCが多く含まれる。
- カツオ…DHAは脳の働きを活性化し、EPAは血液をサラサラにするはたらきがある。



3月3日はひな祭りです

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。

ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。

女の子の幸せを願った行事食です。



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……。旬の味を知ることで、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、3食の食事のバランスや食事のマナーは守っていたでしょうか？

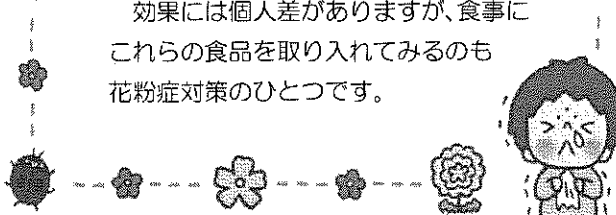
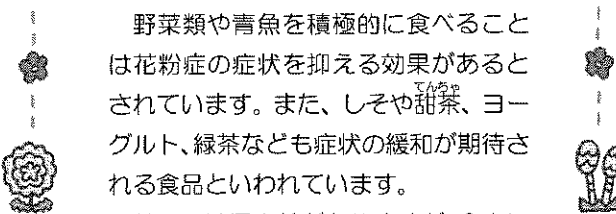
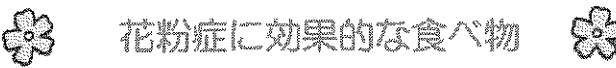
ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜菜、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。

効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。





3月 こんだてひょう



2025年

baby 3歳未満児

日 曜	食 卓	おやつ	赤: 血肉類になる	黄: 卵や力となる	緑: 腸子をととのえる	栄養量
1 土	ご飯 すまし汁 とりの照り焼き さつまいものサラダ りんご	牛乳 なんちゃってカレーパン	鶏肉、牛乳、豚肉	米、卵類、さつまいも、マヨネーズ ポットケーキミックス、油、パン粉 ポテトチップ	ごまつな、しめじ、長ねぎ、きゅうり 椎茸、たまねぎ、りんご	1日分-Kcal 478 たんぱく質 16.9g 脂質 15.9g 食塩相当量 1.1g
2 日	ご飯 コンソメスープ タンポポク・モンブラン いちごパウンドケーキ キウイフルーツ	牛乳 ガトーショコラ	鶏肉、ヨーグルト わかめ、かぼちゃがまねこ 牛乳、卵	米、油、イチゴジャム、小麦粉 パン粉、油、卵類、ごま油 こま、ポットケーキミックス 食塩不使用バター	かぼちゃ、たまねぎ、さくらんぼ、もやし きゅうり、にんじん、キウイフルーツ	1日分-Kcal 466 たんぱく質 20.1g 脂質 12.6g 食塩相当量 1.4g
3 月	洋風ちらし寿司 ひな祭り うしお汁 筑前煮 三色ゼリー	牛乳 ひしもちケーキ	鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉、牛乳 ポテトケーキミックス	米、卵類、ごま油、砂糖 イチゴピューレ ゼリーの粉、豆乳デザート ポットケーキミックス	きゅうり、さくらんぼ、にんじん、たんぱく質 たんぱく質、もやし	1日分-Kcal 516 たんぱく質 23.3g 脂質 11.8g 食塩相当量 1.6g
4 火	ご飯 みそ汁 かじきチーズはきかけ あめ豆パン餅初え バナナ	牛乳 やさしいチーズ	鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉、豚肉 鶏肉、鶏肉、鶏肉	米、卵類、ごま油、砂糖 鶏肉、鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉、鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ、さくらんぼ、にんじん しめじ、えのきび、バナナ、コーン ほうれん草	1日分-Kcal 455 たんぱく質 20.8g 脂質 11.5g 食塩相当量 1.2g
5 水	香うどん 牛すき焼き フルーツ牛乳かん	牛乳 こんじゅう	鶏肉、鶏肉、豚肉 鶏肉、鶏肉、豚肉 鶏肉、鶏肉、鶏肉	うどん、油、砂糖、米 鶏肉、鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉、鶏肉	キャベツ、さくらんぼ、にんじん、長ねぎ たまねぎ、しめじ、ほうれん草、貝類	1日分-Kcal 482 たんぱく質 24.1g 脂質 15g 食塩相当量 2.2g
6 木	和風カレー ままびよ キウイのサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 ふわふわゼリー	鶏肉 鶏肉、牛乳、さくらんぼ	米、じゃがいも、油、オリーブ油 パン粉、卵類 いちごソース、ライスフレーバー	カスハラナス、たけのこ、にんじん しょうが、キウイフルーツ、みずな だいこん、トマト	1日分-Kcal 527 たんぱく質 16.2g 脂質 13.9g 食塩相当量 1.6g
7 金	のりご飯 とん汁 ちくわん焼酎揚げ こもくきんぴら バナナ	牛乳 マヨネーズ	鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉、鶏肉	米、卵類、ごま油、鶏 鶏肉、マヨネーズ 鶏肉、マヨネーズ	たけのこ、たまねぎ、にんじん、キャベツ スナップエンドウ、ごぼう、れんこん 乾しいたけ、バナナ、コーン	1日分-Kcal 442 たんぱく質 18g 脂質 11.9g 食塩相当量 1.7g
8 土	ご飯 よのけ汁 さばのみそ煮 あめ豆パン餅初え キウイフルーツ	牛乳 ふわふわゼリー	鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉	米、じゃがいも、かたく揚げ、砂糖 鶏肉、鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉	だいこん、ほうれん草、長ねぎ、しょうが ほうれん草、にんじん、コーン キウイフルーツ、たまねぎ	1日分-Kcal 476 たんぱく質 22g 脂質 17.3g 食塩相当量 1.5g
9 日	ご飯 ちゅうかスープ ヨーリンチー ツツひじきサラダ オレンジ	牛乳 降まん	わかめ、鶏肉、豚肉 鶏肉、鶏肉、鶏肉	米、かたく揚げ、小麦粉 砂糖、ごま油、マヨネーズ、油、醤油	キャベツ、しめじ、長ねぎ、しょうが にんじん、コーン、きゅうり、グリーンピース オレンジ、たけのこ、青じしん	1日分-Kcal 478 たんぱく質 17.9g 脂質 16.8g 食塩相当量 1.2g
10 月	おぼろ汁 山豆腐 あめ豆と豆腐の煮物 フルーツマリネ	牛乳 ぎよニシお好み焼き	鶏肉、鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉、鶏肉	米、卵類、じゃがいも、小麦粉、油 マヨネーズ マヨネーズ	しょうが、さくらんぼ、山菜ミックス だいこん、ごぼう、にんじん、きんぴら みかん、洋なし、あんず、レモン キャベツ	1日分-Kcal 465 たんぱく質 19.8g 脂質 14.4g 食塩相当量 1.6g
11 火	やさしいクリームパスタ 冬のスイート かぼちんごトマトソース あめ豆ゼリー	牛乳 しゃけわかめおにぎり	鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉	スナゴケ、食塩不使用バター 砂糖、ごま油、ゼリー 米、ごま	さくらんぼ、キャベツ、しめじ、ごぼう たまねぎ、にんじん、えのきび チンゲン菜、トマト、マッシュルーム みかん	1日分-Kcal 489 たんぱく質 24.6g 脂質 10.3g 食塩相当量 1.7g
12 水	ご飯 みそ汁 おひたししょうが焼き ゆず和え りんご	牛乳 ポテトフライ	わかめ、木綿豆腐 鶏肉、鶏肉、鶏肉 鶏肉	米、砂糖、油、かりこま じゃがいも、油	長ねぎ、たまねぎ、しょうが ほうれん草、キャベツ、にんじん コーン、りんご	1日分-Kcal 467 たんぱく質 16.1g 脂質 17g 食塩相当量 1.3g
13 木	サンドイッチ(卵、ツナ) コーンポタージュ たらやさいオーブン焼き フルーツゼリー	牛乳 数回焼き(鶏料理)	たまご、ツナ、豆腐 たら、牛乳、かつお節 のり	食パン、マヨネーズ、じゃがいも ゼリー、米	たまねぎ、きゅうり、コーン、トマト、しめじ みかん、白梅、さくらんぼ	1日分-Kcal 447 たんぱく質 20.8g 脂質 14.3g 食塩相当量 1.6g
14 金	だけのこご飯 みそ汁 とりのから揚げ ひじき切干揚げ バナナ	牛乳 りんごチーズケーキ	鶏肉、鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉	米、小麦粉、かたく揚げ、油 砂糖、ポットケーキミックス	たけのこ、カリフラワー、ほうれん草、長ねぎ しょうが、ゆず、にんじん、にんじん 乾しいたけ、バナナ、りんご、レモン 長ねぎ	1日分-Kcal 534 たんぱく質 19.6g 脂質 17.3g 食塩相当量 1.9g
15 土	ご飯 ワンタンスープ エビと豆腐のチリリソース はるごめ和え オレンジ	牛乳 キンパ風チャーハン	鶏肉、鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉	米、小麦粉、ごま油 こま、かたく揚げ、砂糖 醤油	ちゅうり、にら、長ねぎ、たまねぎ、コーン にんじん、オレンジ、ほうれん草 だいこん	1日分-Kcal 465 たんぱく質 19.6g 脂質 9g 食塩相当量 1.1g
16 日	焼きビーフン やさしいおにぎり たらのフリット フルーツヨーグルト	牛乳 焼きカレーおにぎり	鶏肉、卵、たら チーズ、ヨーグルト 牛乳、ワインアセーソー	ビーフン、ごま油、鶏肉、かりこま 卵類、油、砂糖、米	たまねぎ、さくらんぼ、にんじん、長ねぎ だいこん、ほうれん草、チンゲン菜 パン、みかん、白梅	1日分-Kcal 517 たんぱく質 26.3g 脂質 14.5g 食塩相当量 1.8g
17 月	ご飯 ままびよ はるごめおにぎり ゆで卵おから和え フルーツカクテル	牛乳 おやつ焼きうどん	まめひよ 鶏肉、牛乳 鶏肉、わかめ かつお節、鶏肉ソーセージ	米、砂糖、うどん、油	たけのこ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草 コーン、きゅうり、レタス、白梅 ひじき、パン、みかん、ピーマン	1日分-Kcal 519 たんぱく質 22.4g 脂質 12g 食塩相当量 1.8g
18 火	ふわふわオムライス やさしいおにぎり フルーツサンドチップス いちごゼリー	牛乳 お菓子	鶏肉、卵 たら、牛乳、さくらんぼ 鶏肉	米、食塩不使用バター、小麦粉 油、じゃがいも、マヨネーズ ゼリー、おから粉、食塩	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、かぼちゃ、スナップエンドウ えのきび、長ねぎ、キウイフルーツ	1日分-Kcal 530 たんぱく質 20.6g 脂質 15.3g 食塩相当量 1.9g
19 水	台湾チャーハン ジャージャー麺 はるごめ中華サラダ キウイフルーツ	牛乳 クレープ(いちご)	鶏肉、卵 鶏肉、鶏肉、鶏肉 わかめ、ローズハム、牛乳	米、小麦粉、かりこま、小麦粉 砂糖、ポットケーキミックス	にら、砂糖、ごま油、しょうが きゅうり、にんじん、キウイフルーツ	1日分-Kcal 539 たんぱく質 22.3g 脂質 20.4g 食塩相当量 1.7g
20 木	ご飯 すまし汁 かつお節の酢タタキ ひじきの煮物 オレンジ	牛乳 さなごのほたち	かつお、ローズハム チーズ、干しひじき 鶏肉、牛乳、ゆで卵 さくらんぼ	米、じゃがいも、食塩不使用バター マヨネーズ、砂糖、ごま油	えのきび、しめじ、エリンギ、たまねぎ レモン、たけのこ、にんじん グリーンピース、オレンジ	1日分-Kcal 495 たんぱく質 24.4g 脂質 11.9g 食塩相当量 1.1g
21 金	あんかけ焼きそば ちゅうかスープ ごまマヨネーズ マンゴーゼリー	牛乳 カナルおにぎり	鶏肉、卵、鶏肉 鶏肉、鶏肉 牛乳、卵	鶏肉、卵、鶏肉 鶏肉、鶏肉、鶏肉 こま、ごま油、砂糖、ごま油	ほうれん草、にんじん、もやし コーン、フロッキー、しめじ、レタス きゅうり、トマト、マンゴー、かり	1日分-Kcal 444 たんぱく質 19.5g 脂質 11.4g 食塩相当量 1.4g
22 土	赤飯 すまし汁 あじの塩焼 たけのこ餅干し 生キウイフルーツ	牛乳 紅白煮パン	鶏肉、鶏肉 さくらんぼ、牛乳、豆腐 鶏肉	米、マヨネーズ、パン粉 オリーブ油、じゃがいも、油、砂糖 小麦粉、イチゴピューレ	チンゲン菜、キャベツ、にんじん たけのこ、グリーンピース、キウイフルーツ	1日分-Kcal 459 たんぱく質 18.2g 脂質 12.4g 食塩相当量 1.7g
23 日	ご飯 みそ汁 やさしいおにぎり カリフラワーの物 オレンジ	牛乳 おんまん	鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉、鶏肉 わかめ、牛乳、ゆで卵	米、さつまいも 砂糖、小麦粉、油 かりこま	ほうれん草、コーン、にんじん たまねぎ、カリフラワー、えのきび きゅうり、トマト、オレンジ	1日分-Kcal 44.1 たんぱく質 18g 脂質 10.9g 食塩相当量 1.0g
24 月	チキントマトカレー あめ豆とごのこスープ マカロニフルーツサラダ ピーチゼリー	牛乳 番地クッキー	鶏肉、チーズ 卵、ホイップクリーム、牛乳	米、オリーブ油、ほうれん草、卵類 マカロニ、マヨネーズ、油 ゼリーの粉、イチゴジャム 食塩不使用バター、砂糖	たまねぎ、さくらんぼ、トマト りんご、ほうれん草、えのきび エリンギ、真じりマン、長ねぎ、バナナ レタス	1日分-Kcal 515 たんぱく質 15.8g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.1g
25 火	ご飯 わかめスープ ゆで卵 バナナ	牛乳 グークサレ	わかめ、木綿豆腐 鶏肉、鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉	米、ごま、ごま油、砂糖 かたく揚げ、ポットケーキミックス	きくらげ、にんじん、長ねぎ、たまねぎ ちゅうり、きゅうり、ほうれん草、ぜんまい バナナ	1日分-Kcal 436 たんぱく質 18.5g 脂質 11.6g 食塩相当量 0.7g
26 水	食パン・ジャム やさしいおにぎり あめ豆パン餅干し オレンジ	牛乳 おやつボリタン	ベーコン、牛乳、卵 たまご、ローズハム ワインアセーソー チーズ	食パン、いちごジャム、かりこま 食塩不使用バター、小麦粉 パン粉、スナゴケ、油	ほうれん草、たまねぎ フロッキー、オレンジ、ピーマン	1日分-Kcal 421 たんぱく質 23.3g 脂質 15.9g 食塩相当量 1.9g
27 木	やさしいラーメン コーンしゅうまい フルーツゼリー	牛乳 桜おにぎり	ベーコン、わかめ、鶏肉 牛乳、卵	たまご、ごま、醤油 かたく揚げ、鶏肉、米	たまねぎ、キャベツ、アスパラガス ほうれん草、長ねぎ、しょうが、コーン みかん、白梅、さくらんぼ	1日分-Kcal 467 たんぱく質 18.7g 脂質 11.4g 食塩相当量 1.8g
28 金	ご飯 すまし汁 かじきマヨネーズ あめ豆のほたち りんご	牛乳 さくらんぼケーキ	鶏肉、鶏肉 チーズ、牛乳 ヨーグルト、豆腐	米、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ ごま、砂糖 ポットケーキミックス イチゴピューレ、油	スナップエンドウ、たまねぎ、ごまつな もやし、にんじん、コーン、りんご	1日分-Kcal 468 たんぱく質 17.6g 脂質 13.6g 食塩相当量 1.2g
29 土	鶏肉と豆腐の炊き たくあんみそ汁 えんどう豆の フルーツゼリー	牛乳 たけのみ焼き	鶏肉、かぼちゃ 木綿豆腐、油揚げ、ツナ、卵 牛乳、たけのこ、かつお節、あめ豆	米、砂糖、かりこま、じゃがいも 砂糖、ゼリーの粉、揚げ玉 小麦粉	たけのこ、ほうれん草、きくらげ、キャベツ だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん もやし、洋なし、あんず、長ねぎ ゆず、さくらんぼ	1日分-Kcal 49.4 たんぱく質 17g 脂質 14.5g 食塩相当量 1.8g
30 日	ご飯 コンソメスープ さくらんぼのフルーツ マカロニサラダ オレンジ	牛乳 アメリカドッグ	さくらんぼ チーズ、ローズハム 牛乳、ワインアセーソー	米、じゃがいも、かたく揚げ、パン粉 油、マカロニ、マヨネーズ ポットケーキミックス	かぼちゃ、にんじん、カリフラワー きゅうり、キャベツ、コーン、オレンジ	1日分-Kcal 494 たんぱく質 21.2g 脂質 16.6g 食塩相当量 1.5g
31 月	山崎ご飯 ゆで卵 さくらんぼ フルーツゼリー	牛乳 おやつ焼きそば	鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉、鶏肉	米、さつまいも、さつまいも、油、砂糖 揚げしめじ	山菜ミックス、ごぼう、れんこん にんじん、長ねぎ、ほうれん草、しめじ えのきび、パン、貝類	1日分-Kcal 509 たんぱく質 22.9g 脂質 15.4g 食塩相当量 1.5g

1か月の平均栄養量 (おやつ含む)	エネルギー 482kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 13.9g	食塩相当量 1.5g
1か月の目標量 (おやつ含む)	エネルギー 460kcal	たんぱく質 18.4g	脂質 14.7g	食塩相当量 1.3g

仕入れの状況により、メニューを変更する場合があります。どうぞご了承下さいますようお願い致します。

