

# 令和6年3月の予定献立表

グッピー保育園

日曜日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	金	ひな祭り寿司、白身魚フライ 菜の花のおかか和え すまし汁、フルーツ	ミルク ひしもち風ケーキ	卵、白身魚、糸かつお、豆腐、牛乳	米、片栗粉、小麦粉、パン粉、HM粉	にんじん、しいたけ、かんぴょう、れんこん、さやいんげん、菜の花、赤ピーマン、長ネギ、いちご、ほうれんそう	
2	土	鶏の照焼き丼、中華スープ、フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも肉、卵、牛乳	米、パン	たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、長ネギ、みかん	
4	月	菜の花カレー フルーツヨーグルト、コンソメスープ	ミルク きなこココアのラスク	鶏もも肉、レバー、ヨーグルト、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、パン	たまねぎ、にんじん、れんこん、りんご、菜の花、バナナ、キウイ、みかん缶、もも缶、ブロッコリー、赤ピーマン	
5	火	あわごはん、コロコロ酢豚風 チーズ春巻き、みそ汁、フルーツ	ミルク ごまころがし団子	白身魚、チーズ、牛乳、あずきあん	米、あわ、片栗粉、春巻きの皮、白玉粉、さつまいも、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、セロリ、かぼちゃ、はくさい、みかん	
6	水	スパゲティミートソース、ポテトサラダ キャベツスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	合いびき肉、ハム、ヨーグルト、牛乳、しらす	スパゲティ、じゃがいも、米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、コーン、いちご、こまつな、焼きのり	
7	木	あわごはん、イナムドゥチ 人参シリシリ、ウサチ小、フルーツ	ミルク、フルーツ 煮干しかりかり	三枚肉、豚肉、カステラかまぼこ、卵、ツナ、牛乳、煮干し	米、あわ、こんにゃく	しいたけ、たけのこ、にんじん、ひじき、にら、もずく、きゅうり、トマト、りんご、バナナ	
8	金	あわごはん、サバのみそ煮 いんげんのごま和え、すまし汁、フルーツ	ミルク ヨーグルトスコーン	さば、豆腐、牛乳、ヨーグルト	米、あわ、ごま、HM粉	長ねぎ、さやいんげん、にんじん、こまつな、パイナップル	
9	土	<b>弁当会</b>		ミルク 調理パン	豚肉、豆腐、牛乳、卵	中華めん、パン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ほうれんそう、みかん、レタス
11	月	あわごはん、豆腐ハンバーグ 山海和え、みそ汁、フルーツ	ミルク ポパイケーキ	豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、HM粉	たまねぎ、長ネギ、ひじき、はくさい、オクラ、えのき、こまつな、りんご、ほうれんそう	
12	火	あわごはん、魚のムニエル マカロニサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	白身魚、ハム、牛乳、煮干し	米、あわ、小麦粉、マカロニ、さつまいも、ごま	アスパラ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、いちご	
13	水	あわごはん、鶏南蛮のタルタルソース 春雨の中華和え、中華スープ、フルーツ	ミルク ジャムパン	鶏もも肉、卵、ハム、牛乳	パン、片栗粉、はるさめ、米	きゅうり、赤ピーマン、チンゲンサイ、たまねぎ、えのき、みかん	
14	木	もずく丼、ごぼうサラダ アーサ汁、フルーツ	ミルク マッシュドポテト	卵、豚ひき肉、ハム、豆腐、牛乳	米、片栗粉、じゃがいも	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、あおさ、りんご	
15	金	あわごはん、魚のねぎみそ焼き ウカヤリチー、すまし汁、フルーツ	ミルク オートミールクッキー	鮭、おから、豚ひき肉、牛乳、卵	米、あわ、オートミール、ごま	長ネギ、ひじき、にんじん、だいこん、はくさい、りんご	
16	土	にんじんにら丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、卵、牛乳	米、パン	にんじん、にら、キャベツ、いんげん、みかん	
18	月	あわごはん、クープイリチー かぼちゃのじゃこがらめ煮 みそ汁、フルーツ	ミルク サーターアングー	豚肉、さつまいも揚げ、油揚げ、しらす、牛乳、卵	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	こんぶ、かぼちゃ、だいこん、こまつな、パイナップル	
19	火	あわごはん、レバー炒め 菜の花和え、みそ汁、フルーツ	ミルク 白玉きな粉団子	レバー、卵、牛乳、豆腐、きな粉	米、あわ、片栗粉、白玉粉	にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、菜の花、赤ピーマン、だいこん、えのき、みかん	
21	木	グファン(あわごはん)、沖縄風煮付け ウサチ小(グワー) ウシル(汁物)、フルーツ	ミルク ちんすこう	豚肉、厚揚げ、牛乳	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	だいこん、こんぶ、いんげん、こまつな、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、パイナップル	
22	金	沖縄そば、ふだん草の白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、ふだんそう、にんじん、きゅうり、みかん、ひじき、にら	
23	土	<b>卒園式</b>					
25	月	島豆腐カレー、カリフラワーサラダ きのこのスープ、フルーツ	ミルク サンドウィッチ	豆腐、鶏ひき肉、ハム、牛乳、チーズ	米、パン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、カリフラワー、アスパラ、コーン、えのき、しめじ、黄ピーマン、みかん、きゅうり、レタス	
26	火	<b>弁当会</b>		ミルク アメリカンドック	牛乳、ウインナー	HM粉	
27	水	あわごはん、ごぼうの肉巻き シマナーチャンプルー、みそ汁、フルーツ	ミルク スイートポテト	豚肉、豆腐、ツナ、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	ごぼう、いんげん、からしな、にんじん、だいこん、長ネギ、パイナップル	
28	木	わかめごはん、鶏のチーズフライ キャロットサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	鶏ささみ、卵、粉チーズ、牛乳	米、小麦粉、パン粉、じゃがいも	わかめ、にんじん、キャベツ、レーズン、ブロッコリー、いちご	
29	金	<b>新年度準備</b>					
30	土	<b>新年度準備</b>					

作成:管理栄養士 幸正 直子

## 食育豆知識 <寿司>

ひな祭りの節句や卒業・入学などのお祝いのお供にはおすしがよく作られます。おすしには伝統的なものから現代風のものまでいろいろあり、世界中で親しまれています。種類も、魚を乗せたにぎりずしや具を乗せたり混ぜ込んだりするちらしずし、のりで巻いた巻きずし、いなりずし、押しずしなどたくさんありますね。冷蔵庫のなかった昔は、日持ちするよう植物の葉で包んだり、塩や酢でしめた魚や甘辛く煮た野菜などが具に使われていました。最近では創作寿司として魚だけでなく肉やチーズ、果物など、形も味もユニークなおすしが各国で生まれ、楽しまれています。みんなはどんなおすしが好きですか？



うんちを出していい気持ち

暖かくなり過ごすにも気持ちよく、春を感じますね。いっぱい遊び、子ども達は給食も「おいしい」とよく食べ、元気に過ごしています。元気に過ごすには、生活リズムが大切ですよ。早寝・早起き・朝ごはんもですが、毎日の排便も、とても大切です。

〈どうして排便が大切なのか？〉

便は、胃腸の消化吸収の働きによって作られます。食べ物の栄養素を吸収した後、身体に不要な食べ物のカスを排出する排便は、私達が生きていく上で、とても大切な役割を果たしています。そして、排便するには、腸内環境を整える事が大切です。

〈腸内環境を整えるためにはどうすればいいの？〉

「善玉菌を増やし、悪玉菌を増やさないようにする」ことが重要です。

食生活を工夫しよう！

腸内の善玉菌を増やす為には

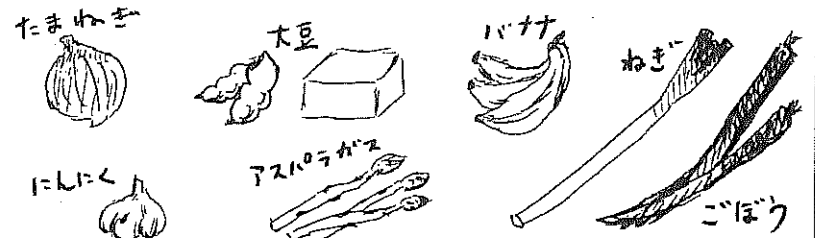
① 善玉菌を直接摂取する

乳酸菌やビフィズス菌は、善玉菌の仲間なので、乳酸菌やビフィズス菌などが入っている食品を積極的に摂取するようにしましょう。

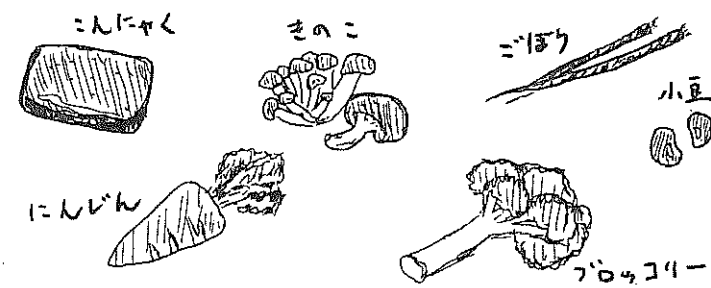


② 腸内で善玉菌を増やす事ができる食品を食べる  
善玉菌を増やす為に有効なのは、オリゴ糖や食物繊維が含まれた食品を食べる事です。オリゴ糖や食物繊維は、善玉菌の「エサ」になるのです。

★オリゴ糖は、身近な野菜にも豊富に含まれています。



★食物繊維は、このような食品から手軽に摂取する事ができます。



体の中のひみつ

口から入った食べ物は、食道を通り、胃に入ります。そして、小腸に入って、大腸に向かいます。最後に肛門から出ていきます。口から 肛門まで、食べ物の通り道は、一本の長い管になっています。

