

# 3月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R3.3

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	3才未満児 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	3才以上児 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1	月	牛乳 クッキー	わかめご飯 白身魚のカレー揚げ じゃが芋の煮物 納豆汁 パナナ	麦茶 温麺	白身魚 納豆 鶏むね 油あげ	米 じゃが芋 そうめん	にんじん 玉ねぎ いんげん しらたき ねぎ パナナ 小松菜 大根 しいたけ	558 19.8 15.4 2.2	594 21.0 14.2 2.8
2	火	牛乳 せんべい	ごはん ポークチャップ トマトときゅうりのサラダ コンソメスープ りんご	麦茶 ココアクッキー	豚肉 ツナ	米 三温糖 マーガリン	玉ねぎ トマト きゅうり にんじん えのきたけ りんご グリーンピース	509 15.6 18.4 1.1	554 16.1 19.2 1.3
3	水	牛乳 クラッカー	ちらし寿司 チキンナゲット いんげんの胡麻和え 春雨のすまし汁 フルーツゼリー	牛乳 ロールケーキ (いちご)	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 三温糖 春雨 ロールケーキ	きゅうり コーン いんげん しいたけ キャベツ ほうれん草 にんじん	548 21.1 21.0 1.4	575 22.1 21.5 11.4
4	木	牛乳 ビスケット	ごはん 肉じゃが もやしの胡麻和え 白菜と生揚げの味噌汁 みかん	麦茶 味噌焼きおにぎり	豚肉 ちくわ 生揚げ	米 じゃが芋 油 三温糖	にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり 白菜 ねぎ みかん	519 17.9 12.9 1.4	542 18.8 10.2 1.5
5	金	牛乳 ウエハース	ごはん 鯖の味噌煮 青梗菜とハムの中巻和え あさりとふのりの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ピザトースト	鯖 ハム 牛乳 チーズ あさり ベーコン	米 三温糖 食パン	ふのり ねぎ にんじん 玉ねぎ グレープフルーツ コーン もやし 青梗菜	557 21.4 19.0 1.4	595 22.9 19.0 1.5
6	土	牛乳 クッキー	味噌煮込みうどん さつま芋と昆布の煮物 バナナ	牛乳 小倉蒸しパン	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳 豆乳	うどん 油 さつま芋	しいたけ にんじん ねぎ 昆布 パナナ	580 21.2 15.9 1.7	621 22.7 14.9 1.9
8	月	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 パナナ	麦茶 チーズマフィン	鶏肉 油揚げ 卵 チーズ 牛乳	米 三温糖 油 マカロニ	玉ねぎ にんじん きゅうり みかん 小松菜 なす パナナ パセリ	526 17.0 17.8 1.5	547 17.0 17.5 1.6
9	火	牛乳 せんべい	カレーライス 鶏肉の唐揚げ にんじんしりしり コーンスープ フルーツポンチ	カルピス バームクーヘン	豚肉 鶏肉 ツナ 豆乳	米 三温糖 油 じゃが芋 バームクーヘン	玉ねぎ にんじん コーン バナナ もも缶 みかん缶 パイ	694 25.4 21.1 1.5	785 28.4 22.6 1.7
10	水	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉の生姜焼き おひたし わかめと玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ジャムサンド	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 食パン	玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん グレープフルーツ	522 22.4 18.0 1.6	542 23.7 17.7 1.6
11	木	牛乳 ウエハース	<b>愛情弁当</b>	麦茶 味噌ラーメン	焼き豚 卵	中華麺 油	もやし にんじん ねぎ	247 10.6 7.5 1.4	208 9.4 4.6 1.5
12	金	牛乳 クッキー	麦ごはん 照り焼きハンバーグ ツナサラダ わかめとしめじのすまし汁 パイン	牛乳 おからのクッキー	豚肉 ツナ 牛乳 卵 豆乳 おから	米 油 三温糖	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン わかめ しめじ パイン	580 22.3 22.4 1.1	621 24.1 23.0 1.5
13	土		<b>卒園式</b>						
15	月	牛乳 ビスケット	雑穀ごはん 鶏肉のマーマレード焼き すき昆布の煮物 小松菜ともやしの味噌汁 オレンジ	牛乳 バナナケーキ	鶏肉 牛乳 さつま揚げ	米 マーマレード 油 三温糖	昆布 にんじん しいたけ 小松菜 もやし オレンジ バナナ	544 21.4 17.5 1.9	574 23.1 16.0 2.0
16	火	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 豆腐のかば焼き かぼちゃの煮物 キャベツとえのきの味噌汁 パナナ	麦茶 フルーツヨーグルト ビスケット	鶏肉 豆腐 豆乳 ヨーグルト	米 油 三温糖	玉ねぎ かぼちゃ にんじん キャベツ えのきたけ パナナ みかん缶 パイン缶	518 15.7 13.8 1.2	565 16.2 13.5 1.6
17	水	牛乳 クラッカー	ごはん 魚のつけやき 五目納豆 もやしとわかめの味噌汁 パイン	牛乳 あんぱん	鯖 納豆 牛乳 しらす干し	米 油 三温糖 あんぱん	小松菜 にんじん 青のり わかめ もやし パイン	578 25.0 24.7 1.6	623 25.0 24.7 1.6
18	木	牛乳 クッキー	じゃじゃ麺 じゃが芋の胡麻サラダ かぶと小松菜の中華スープ パイン	麦茶 すいとん	豚肉 鶏肉	うどん 油 じゃが芋 すいとん	きゅうり ほうれん草 かぶ 小松菜 にんじん パイン 大根 ねぎ	525 19.7 16.6 1.3	552 20.9 15.8 1.5
19	金	牛乳 ビスケット	きのこご飯 白身魚のオランダ揚げ 切干大根の煮物 ほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ	牛乳 コーン蒸しパン	白身魚 油揚げ 卵 さつま揚げ 牛乳	米 油 春雨	しめじ にんじん 玉ねぎ 切干大根 しいたけ いんげん パセリ ほうれん草 グレープフルーツ	566 22.4 19.8 1.3	601 24.4 18.9 1.8
20	土		<b>春分の日</b>						
22	月	牛乳 ビスケット せんべい	ごはん チキンかつ コールスローサラダ ベーコンスープ パナナ	野菜生活(紫) フルーツサンド	鶏肉 卵 ベーコン	米 コッペパン	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ みかん バナナ	551 17.7 16.5 1.1	606 18.7 16.9 1.4
23	火	牛乳 ウエハース	雑穀ごはん 白身魚の南蛮漬け ひじきの炒り煮 大根とねぎの味噌汁 みかん	麦茶 焼きそば	鮭 ちくわ 豚肉	米 油 三温糖 焼きそば麺	きゅうり 玉ねぎ パプリカ ひじき いんげん 大根 ねぎ みかん ビーマン もやし キャベツ	585 15.7 12.3 1.4	605 17.8 12.6 1.4
24	水	牛乳 せんべい	バターロール タンドリーチキン スパゲティサラダ シチュー グレープフルーツ	牛乳 芋けんぴ	鶏肉 ヨーグルト ツナ 豆乳 牛乳	パン マカロニ さつま芋 じゃが芋	にんじん きゅうり コーン グリーンピース 玉ねぎ グレープフルーツ	556 23.0 24.4 2.4	613 25.4 26.7 2.8
25	木	牛乳 クラッカー	ごはん レバーの唐揚げ パンバンジーサラダ ほうれん草のスープ オレンジ	麦茶 こぎつねごはんおにぎり	豚レバー ささみ 油揚げ 鶏肉	米 三温糖 油	きゅうり もやし ほうれん草 玉ねぎ にんじん オレンジ コーン 枝豆	552 21.2 21.0 1.7	590 22.5 21.7 1.9
26	金	牛乳 クッキー	ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 大豆サラダ 小松菜の中華スープ パイン	牛乳 きな粉トースト	生揚げ 豚肉 えび 大豆 きな粉 牛乳	米 三温糖 油 食パン	玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり 小松菜 ねぎ パイン缶	548 21.3 20.5 1.4	585 23.0 20.8 1.5
27	土	牛乳せんべい	豚丼 小松菜の煮びたし かぶとわかめの味噌汁 パナナ	牛乳 ふかし芋	豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 三温糖 油 ふかし芋	玉ねぎ 小松菜 にんじん わかめ かぶ パナナ	545 23.7 15.5 1.4	599 26.3 15.6 1.5
29	月	牛乳 ビスケット	ごはん さわらの味噌漬け焼き 春雨とピーマンの炒め煮 あさり汁 オレンジ	麦茶 チャーハン チーズ	さわら 豚肉 あさり チーズ	米 春雨 油 三温糖	ピーマン にんじん 大根 ねぎ オレンジ グリンピース コーン	558 22.7 19.7 1.9	598 24.8 19.1 2.3
30	火	牛乳 クラッカー	ごはん チャップチェ フロッコリーの塩ゆで わかめスープ パナナ	ヨーグルト ビスケット	豚肉 ヨーグルト	米 三温糖 油 春雨 ビスケット	にんじん ビーマン フロッコリー カリフラワー コーン もやし わかめ ねぎ パナナ	545 22.6 18.9 1.6	581 24.3 19.1 1.7
31	水	牛乳 ウエハース	ごはん すき焼き風煮 わかめの酢の物 きのこ汁 パナナ	牛乳 かぼちゃクッキー	豚肉 生揚げ 牛乳	米 三温糖 油	にんじん しらたき ねぎ 白菜 きゅうり みかん わかめ しめじ ねぎ えのきたけ パナナ 南瓜	535 20.1 15.7 1.0	568 21.3 14.9 1.1





## 「日常食」「災害食」として役立つ乾物

古くから日本の伝統的な保存食品である「乾物」は、昔の人たちが、旬の食材を長期間にわたり食べられるように工夫した画期的な食品です。乾物の良さは、保存ができ、利便性が高く、栄養的に優れている点です。上手に活用すれば、おいしさにプラスして、調理時間の短縮、栄養補給につながります。また、最近では災害に備えた「災害食」としても注目されています。乾物を日々の食事に上手に取り入れて、安心・安全・豊かな食生活を目指しましょう。

### ★乾物の使いやすさ

- ・価格が安定している
- ・長期保存ができる
- ・収納がしやすい

### ★災害食としての乾物

冷蔵庫が使えない災害時には、「乾物」が役に立ちます。日頃から乾物を使うことを習慣にして、万が一の時の備えましょう。ちょっとした備蓄のコツで、災害食を確保しながら、日常でも活用できます。

### 《備蓄のローリングストック法》

最初に、1か月に使う倍の量を購入します。消費期限の近いものから順に使い、半量を使い切ったところで、使った量と同じ量を買います。このように常に余分がある状態をキープし続けることがポイントです。

### ◆乾物リスト◆

- |                               |                                |                               |                              |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 昆布   | <input type="checkbox"/> 高野豆腐  | <input type="checkbox"/> 切干大根 | <input type="checkbox"/> 塩昆布 |
| <input type="checkbox"/> かつお節 | <input type="checkbox"/> お麩    | <input type="checkbox"/> ひじき  | <input type="checkbox"/> わかめ |
| <input type="checkbox"/> 煮干し  | <input type="checkbox"/> 干しいたけ | <input type="checkbox"/> ごま   | <input type="checkbox"/> のり  |



1年も終わりに近づき、4月からは新たなステップに進む子どもたち。この1年間で身長や体重はどれくらい成長したでしょうか。どのクラスのお友だちもたくさん食べられるようになり、苦手な食べ物にも頑張って挑戦することができるようになりました。この機会にご家庭でも1年間の食生活について、子どもと共に振り返ってみましょう。

## お知らせ

### つき組 味噌作り

今回は、大豆が変化する過程をみんなで確認しながら味噌作りに挑戦しました。最初の大豆は丸くて硬くて、「これが味噌になるの?」と不思議そうにしていた子どもたち。一晩水に浸しておくと、倍以上の大きさに膨らみ、楕円形の大豆になりました。「どうして大豆は大きくなったの?」と質問すると、「大豆の中にお水が入ったから!」と答えてくれたお友だちがいました。それ以外にも、たくさんの気づきがあったようで、楽しんで活動していました。2日間にかけて味噌作りの準備を行い、子どもたちは期待に胸いっぱい当日を迎えました。大豆を潰したり、米麴と塩を混ぜたりと分量が多いので大変な作業でしたが、子どもたちは諦めることなく最後までやりとげました。



## レシピ

### 卵・乳・小麦を使用しない! お豆腐のパンケーキ

#### 材料【子ども二人分】

- 木綿豆腐…24g
- 米粉…24g
- 調整豆乳…24g
- ベーキングパウダー…1.2g
- きび砂糖…12g
- 油…2g



#### 作り方

- ①豆腐はフードプロセッサーなどにかけるか、泡だて器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ②その他の材料を①に入れてなめらかになるまで混ぜ合わせる。  
(なめらかになるまでよく混ぜることでふっくらと焼きあがる)
- ③オーブンの天板にクッキングシートを敷き、②をスプーンなどで落とす。170℃で約20分焼けば出来上がり♪

#### ★ポイント★

- ・つなぎは卵の代わりに豆腐を使用しています。
- ・生地は粒子の細かい米粉とカルシウムを補える豆乳で代用しています。

