令和6年3月　# 予定献立表　★5歳児リクエストメニュー　京丹後市立保育所・こども園

日 曜	献立	材料名			
		黄	赤	緑	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 金	★ひな寿司	米、砂糖	鶏ひき肉	コーン、にんじん、さやえんどう、しいたけ、のり	酢、しょうゆ、塩
	春キャベツとささみのサラダ	マヨネーズ	ささ身	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、塩
	★わかめのすまし汁			たまねぎ、えのきたけ、なばな、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩
	カルピス				
	★ひなまつりケーキ	ホットケーキミックス、粉糖		バナナ、いちご	
04 月	ご飯	米			
	★うどん	うどん、片栗粉	鶏肉	たまねぎ、にんじん、しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩
	★かぼちゃの天ぷら	油、米粉、片栗粉		かぼちゃ	塩
	わかめの炒り煮	ごま、砂糖	しらす干し	わかめ	酒、みりん、しょうゆ
	牛乳		牛乳		
	★ウインナーパン	ホットケーキミックス、油	ウインナーソーセージ	たまねぎ	ケチャップ、パセリ粉
05 火	ご飯	米			
	★肉じゃが	じゃがいも、しらたき、油、砂糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、グリンピース	だし汁、しょうゆ、みりん
	レモンサラダ	砂糖	ツナ缶	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン	しょうゆ、酢
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
	★ジャムサンド	食パン		いちごジャム	
06 水	ご飯	米			
	いわしの甘辛	油、片栗粉、砂糖	いわし	しょうが	しょうゆ、みりん、塩
	★ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	酢、塩
	★みそ汁		豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、わかめ	だし汁
	牛乳		牛乳		
	★せんべい	塩せんべい			
07 木	★わかめご飯	米			
	★ハンバーグ	じゃがいも、油	牛ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース、みりん、塩
	茹でブロッコリー			ブロッコリー	
	★オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ、にんじん	洋風だしの素、塩、パセリ粉
	牛乳		牛乳		
	★バナナココアケーキ	米粉、油、砂糖		バナナ、レモン	ベーキングパウダー、ココア、塩
08 金	ご飯	米			
	★さばの煮付	砂糖	さば	しょうが	しょうゆ、みりん
	ゆかり和え			キャベツ、ブロッコリー、にんじん	ふりかけ
	★すまし汁	麩		たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳		牛乳		
	★ポップコーン（バナナ）	乾燥ポップコーン、油		バナナ	塩
11 月	★カレーライス	米、じゃがいも、米粉、油	鶏肉	たまねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、しょうが	ソース、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉
	★フルーツサラダ	マヨネーズ		キャベツ、みかん、バナナ、きゅうり、コーン、レモン、レーズン	塩
	牛乳		牛乳		
	★ふのラスク	油、砂糖、麩			
12 火	ご飯	米			
	★さわらのキャロット焼き	マヨネーズ、油	さわら	にんじん、たまねぎ	塩、パセリ粉
	★フライドポテト	じゃがいも、油			塩
	★野菜スープ		ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん	洋風だしの素、塩、パセリ粉
	★昆布おにぎり	米		こんぶ、のり	
13 水	ご飯	米			
	★鶏のから揚げ	油、片栗粉、米粉	鶏肉	しょうが、にんにく	しょうゆ、酒
	★しょうゆフレンチ	油		キャベツ、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、酢
	金時煮豆	砂糖	いんげんまめ		しょうゆ
	★フルーツヨーグルト	コーンフレーク（無糖）	ヨーグルト	バナナ、みかん、いちご、パイナップル、レーズン	
14 木	ご飯	米			
	★ポテトのミートグラタン	じゃがいも、油、米粉	豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ
	★コーンスープ	片栗粉		たまねぎ、クリームコーン、にんじん、ねぎ、しいたけ	中華だしの素、塩
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
	★アップル蒸しパン	米粉、油、砂糖		りんご、レーズン	ベーキングパウダー
15 金	★ゆかりご飯	米			ふりかけ
	炒り豆腐	油、砂糖	豆腐、鶏肉	たまねぎ、にんじん、グリンピース、しいたけ	しょうゆ
	★シルバーサラダ	マヨネーズ、はるさめ	ハム	キャベツ、にんじん、コーン	酢、塩
	★バナナ			バナナ	
	牛乳		牛乳		
	★ホットケーキ	ホットケーキミックス			

日 曜	献立	材　料　名			
		黄	赤	緑	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
18 月	ご飯 ★野菜ラーメン ★納豆みそ ★バナナ	米 中華めん、ごま油 ごま、砂糖	 豚肉 豚ひき肉、納豆、みそ	 キャベツ、もやし、にんじん、にら、にんにく、しょうが ねぎ バナナ	 しょうゆ、中華だしの素、塩 酒、みりん
	★ヨーグルト クラッカー	 クラッカー	ヨーグルト		
19 火	ご飯 ★さわらのタンドリー風 ほうれん草のお浸し ★みそ汁	米 マヨネーズ、油	 さわら かつお節 みそ	 にんにく もやし、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんじん、わかめ	 ケチャップ、塩、カレー粉 しょうゆ だし汁
	牛乳 ★おからドーナツ（おからのパンケーキ）	 米粉、砂糖、油	牛乳 おから、きな粉		 ベーキングパウダー
21 木	ご飯 ★豚かつ ★もやしのナムル ★豆腐のすまし汁	米 パン粉、小麦粉、油 ごま油、砂糖	 豚肉 豆腐	 もやし、キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	 ソース、塩 しょうゆ、酢 だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 ★かぼちゃのソフトクッキー	 米粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳	 かぼちゃ	 ベーキングパウダー、塩
22 金	ご飯 ★ビビンバ風ナムル 春雨スープ オレンジ	米 砂糖、ごま油 はるさめ	 豚ひき肉、みそ	 もやし、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ オレンジ	 しょうゆ、酢 中華だしの素、塩
	★しらす混ぜおにぎり	米、ごま油	しらす干し、かつお節	あおのり、のり	しょうゆ
25 月	★ドライカレーライス キャベツの香り漬け オレンジ	米、油、米粉 砂糖、ごま	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン オレンジ	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、カレー粉 塩
	★フルーツポンチ	砂糖		バナナ、ぶどうジュース、パイナップル、みかん、いちご、かんてん、レモン	
26 火	ご飯 ★あかうおのレモンソース 青菜の磯和え 切干大根のみそ汁	米 油、片栗粉、砂糖 じゃがいも	 あかうお みそ、油揚げ	 レモン キャベツ、こまつな、にんじん ねぎ、にんじん、切り干しだいこん	 酢、しょうゆ、みりん、酒、塩、パセリ粉 しょうゆ だし汁
	★塩おにぎり チーズ	米	 チーズ	のり	塩
27 水	ご飯 ★クリームシチュー ★バナナ ★中華風サラダ	米 じゃがいも、米粉、油 ごま油、砂糖	 豆乳、鶏肉 ハム	 たまねぎ、にんじん、グリンピース バナナ キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが	 洋風だしの素、塩、こしょう 酢、しょうゆ
	牛乳 ★せんべい	 甘辛せんべい	牛乳		
28 木	ご飯 ツナのトマトスパゲティ ★わかめスープ オレンジ	米 スパゲティ、油	 ツナ缶 豆腐	 たまねぎ、ホールトマト、ピーマン たまねぎ、ねぎ、わかめ オレンジ	 ケチャップ、洋風だしの素、パセリ粉 中華だしの素、塩
	牛乳 クラッカー	 クラッカー	牛乳		
29 金	ご飯 高野豆腐の五目煮 キャベツとハムのサラダ バナナ	米 じゃがいも、砂糖、油 マヨネーズ	 鶏肉、凍り豆腐 ハム	 たまねぎ、にんじん、いんげん、しいたけ キャベツ、にんじん、コーン バナナ	 だし汁、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
	牛乳 ★せんべい	 塩せんべい	牛乳		

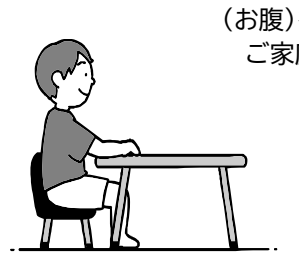
＊間食について
- 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- 土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。

＊都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
＊使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

○●　正しい姿勢で食事をしていますか？　●○

正しい姿勢で食事をとることは、消化の面からも大切なことです。
食べる時は、まずテーブルの料理を見て口に運び、しっかりとよく噛んでから飲み込み、胃（お腹）を圧迫することなくスムーズに消化するために、姿勢を整えることが必須です。
ご家庭での食事中の姿勢を確認するとともに、食事に集中できる環境を作りましょう。

テーブルと椅子の高さを調整しましょう
・テーブルの高さを子どもの肘の高さに合わせる
・椅子は子どもの足底が床にきちんとつく高さ
・おしりをしっかり支えることができる椅子



座る姿勢の注意点
・テーブルとの間はこぶしひとつ　あける
・椅子に垂直に座り、骨盤はやや　前傾、背筋はのばす