

令和8年3月



予定献立表



★は5歳児のリクエスト

京丹後市立保育所・こども園

日曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
02月	★ドライカレーライス	米、油、米粉	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	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、カレー粉
	コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり	酢、塩
	バナナ			バナナ	
	きつねうどん	うどん	油揚げ	にんじん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩
03火	ひな寿司	米、砂糖	鶏ひき肉	にんじん、コーン、いんげん、しいたけ、のり	酢、しょうゆ、塩
	★春キャベツとハムのサラダ	マヨネーズ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢
	わかめのすまし汁			たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩
	★カルピス				カルピス
	★ひなまつりケーキ	ホットケーキミックス、粉糖		いちご	
04水	ご飯	米			
	★おから入りナゲット	油、片栗粉	鶏ひき肉、おから、豆腐	たまねぎ、にんにく、しょうが	ケチャップ、洋風だしの素、塩
	ゆかり和え			キャベツ、ブロッコリー、にんじん	ふりかけ
	★コンソメスープ		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
	牛乳		牛乳		
	せんべい	塩せんべい			
05木	ご飯	米			
	さわらのごまみそ焼き	ごま、油、砂糖	さわら、みそ		酒、みりん
	ほうれん草のお浸し		かつお節	もやし、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ
	ふのすまし汁	麩		たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩
	★とうもろこしおにぎり	米		コーン	塩
06金	ご飯	米			
	ひじきのさらさ炒め	油、砂糖	豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ひじき、しょうが	しょうゆ
	りんごサラダ	マヨネーズ		キャベツ、りんご、きゅうり、にんじん、レモン	塩
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
	★ミートサンド	ロールパン、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース
09月	ご飯	米			
	★手作りシチュー	じゃがいも、米粉、コーンスターチ、油	豆乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、いんげん	洋風だしの素、塩
	春雨サラダ	はるさめ、ごま油、砂糖	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	酢、しょうゆ
	バナナ			バナナ	
	★おかかおにぎり	米、ごま	かつお節		しょうゆ
10火	★牛丼	米、しらたき、砂糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、だし汁
	★即席漬け			キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ	酢、塩
	金時煮豆	砂糖	いんげんまめ		しょうゆ
	牛乳		牛乳		
	★フライドポテト（焼きじゃが）	じゃがいも、油		あおのり	塩
11水	ご飯	米			
	はまちの甘辛	油、片栗粉、砂糖	はまち	しょうが	しょうゆ、みりん、塩
	★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
	さつまいものレモン煮	さつまいも、砂糖		レモン	
	★フルーツヨーグルト	コーンフレーク（無糖）	ヨーグルト、ヨーグルト	バナナ、みかん、いちご、パイナップル、レーズン	
12木	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
	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
	すまし汁			たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩
	★果汁入り野菜ジュース			果汁入り野菜ジュース（鉄）	
	★バナナココアケーキ	米粉、油、砂糖	豆乳	バナナ、レモン	ベーキングパウダー、ココア、塩
13金	ご飯	米			
	けんちん煮	しらたき、油、砂糖	豆腐、鶏肉、油揚げ	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ	しょうゆ
	★ウインナー		ウインナーソーセージ		
	茹でブロッコリー	マヨネーズ		ブロッコリー	
	牛乳		牛乳		
	★ラスク	フランスパン、砂糖、食パン	バター		
16月	ご飯	米			
	★ラーメン	中華めん、ごま油	豚肉	キャベツ、にんじん、にら、コーン、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、塩
	★納豆みそ	ごま、砂糖	豚ひき肉、納豆、みそ	ねぎ	酒、みりん
	バナナ			バナナ	
	牛乳		牛乳		
	★かぼちゃのソフトクッキー	米粉、片栗粉、砂糖、油		かぼちゃ	ベーキングパウダー、塩

日曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
17 火	ご飯 さばの煮付 ★ポテトサラダ みそ汁 ★オレンジゼリー ★チーズ	米 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	さば ハム 豆腐、みそ ゼラチン チーズ	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン たまねぎ、にんじん、わかめ オレンジジュース、かんてん	しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁
18 水	ご飯 ★鶏のから揚げ 小松菜のナムル ★オニオンスープ 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉、米粉 ごま油、砂糖 塩せんべい	鶏肉 ベーコン 牛乳	しょうが、にんにく キャベツ、もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん	しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 洋風だしの素、塩、パセリ粉
19 木	ご飯 マーボー豆腐 レモンサラダ オレンジ 牛乳 ★ホットケーキ	米 ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖 ホットケーキミックス、油	豆腐、豚ひき肉、みそ ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、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	中華だしの素、しょうゆ しょうゆ、酢
23 月	★チャーハン ★きゅうり漬け 中華スープ 牛乳 ふのラスク	米、ごま油 砂糖 油、砂糖、麩	豚ひき肉 豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、しょうが きゅうり たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、わかめ	しょうゆ、塩 しょうゆ、酢 中華だしの素、しょうゆ
24 火	ご飯 厚揚げの吉野煮 切干大根とツナのサラダ オレンジ 牛乳 ★ジャムサンド	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉、油 ごま油 食パン	生揚げ、鶏ひき肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが こまつな、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん オレンジ いちごジャム	しょうゆ、塩 しょうゆ、酢
25 水	ご飯 ★さわらのケチャップ和え 青菜の磯和え 野菜スープ 牛乳 ポップコーン (バナナ)	米 片栗粉、油、砂糖 じゃがいも 乾燥ポップコーン、油	さわら ベーコン 牛乳	キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん バナナ	ケチャップ、しょうゆ、塩 しょうゆ 洋風だしの素、パセリ粉、塩 塩
26 木	ご飯 豚肉と大根の旨煮 ささみとひじきのサラダ オレンジ ★昆布おにぎり	米 砂糖、ごま油 油、砂糖 米、ごま油	豚肉 ささ身	だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、ひじき オレンジ 塩こんぶ	しょうゆ、だし汁 酢、しょうゆ
27 金	★ゆかりご飯 ★スパゲティナポリタン 豆腐スープ バナナ 牛乳 せんべい	米 スパゲティ、油 ごま油 甘辛せんべい	豚肉 豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、もやし、にんじん、にら バナナ	ふりかけ ケチャップ、洋風だしの素 中華だしの素、塩
30 月	★カレーライス キャベツの香り漬け バナナ 牛乳 せんべい	米、じゃがいも、油、コーンスターチ、米粉 砂糖、ごま 塩せんべい	鶏肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン バナナ	ソース、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉 塩
31 火	ご飯 高野豆腐の五目煮 わかめの炒り煮 オレンジ 牛乳 せんべい	米 じゃがいも、砂糖、油 ごま、砂糖 甘辛せんべい	鶏肉、凍り豆腐 しらす干し 牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、しいたけ わかめ オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん 酒、みりん、しょうゆ

* 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。

〇〇 正しい姿勢で食事をしていただけますか? 〇〇

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。
 ご家庭での食事の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



ただしい
しせいで
たべよう

座る姿勢の注意点

- ・ テーブルとの間はこがしひとつ あける
- ・ 椅子に垂直に座り、骨盤はやや 前傾、背筋のはばす