

# 離乳完了食・乳児食予定献立表

2024年3月

白百合乳児保育園

※離乳完了期は乳児食の調理形態や食事量を配慮して提供されます。

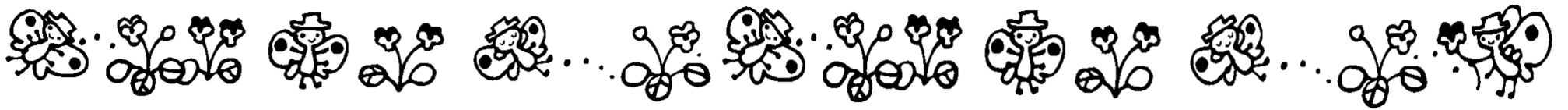
☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

日 曜	時間帯	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	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食					
	午後おやつ	桜餅 ひなあられ 牛乳	米粉、きび糖、白玉粉 ひなあられ	あずき(乾) 牛乳		食塩
02 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のアボド 根菜煮 果物	胚芽米、米 きび糖 きび糖	米みそ、凍り豆腐 鶏もも肉	キャベツ、こまつな たまねぎ だいこん、にんじん みかん缶	煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳	コーン	ベーキングパウダー、食塩
04 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 ひじき煮 ゆかり大根	胚芽米、米 きび糖 きび糖	凍り豆腐 さば、米みそ ちくわ	ねぎ、生わかめ しょうが にんじん、ひじき だいこん、ゆかり	かつお昆布だし、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、酒 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	アップルケーキ 牛乳	小麦粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	りんご	ベーキングパウダー、食塩
05 火	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	清見オレンジ	
	昼食	ふりかけごはん みそ汁 唐揚げ 白菜の梅あえ コーンポテト	胚芽米、米、ごま 片栗粉、油 きび糖 じゃがいも	かつお節 米みそ 鶏もも肉	あおのり たまねぎ、こまつな、しめじ はくさい、にんじん、うめ干し コーン	食塩 煮干だし汁 酒、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	のりトースト 牛乳	食パン、マヨドレ	スライスチーズ 牛乳	焼きのり	
06 水	午前おやつ	ドライブルーン 牛乳		牛乳	ブルーン(乾)	
	昼食	ごはん わかめスープ 焼き肉 うま塩キャベツ あめいも	胚芽米、米 ごま油 油、きび糖 ごま油 さつまいも、水あめ、油	豚肉	生わかめ、ねぎ、コーン たまねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん	かつお昆布だし、しょうゆ、食塩 酒、みりん、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	りんごのピザ 牛乳	強力粉、小麦粉、きび糖、油	ピザ用チーズ 牛乳	りんご	ドライイースト、食塩
07 木	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん ドライカレー やさいサラダ チーズ	胚芽米、米 油、片栗粉 油、きび糖	豚ひき肉 チーズ	たまねぎ、にんじん、なす、トマトピューレ しめじ、しょうが、にんにく キャベツ、コーン、きゅうり	ケチャップ、ソース、酒、 しょうゆ、カレー粉、食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、胚芽米	あずき(乾)、黒ごま		食塩
08 金	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢煮 さつまいものレーズン煮 わかめのおかか和え	胚芽米、米 きび糖 さつまいも、きび糖 きび糖、ごま油	米みそ 鶏もも肉 かつお節	はくさい、にんじん、ねぎ たまねぎ 干しぶどう 生わかめ、きゅうり	煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 牛乳	コーンフレーク、きび糖	ヨーグルト(無糖) 牛乳	りんご、みかん缶、パイナップル缶	



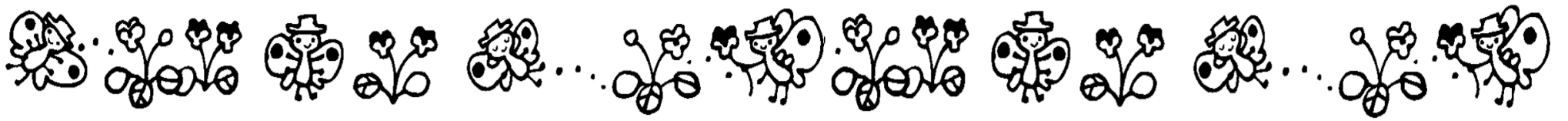


日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
09 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の和風甘酢あん はくさいの煮浸し 果物	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、油、きび糖 きび糖	米みそ さけ	たまねぎ、生わかめ たまねぎ、にんじん はくさい、しめじ いよかん	煮干だし汁 米酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	ふかし芋 牛乳	さつまいも	牛乳		
11 月	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ゆかりごはん おでん 和風サラダ 果物	胚芽米、米 じゃがいも 油、きび糖	さつま揚げ、ちくわ、ウインナー ツナ缶	ゆかり だいこん、こんぶ はくさい、にんじん、ひじき みかん缶	かつお昆布だし、酒、しょうゆ 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、こめ油	牛乳	干しぶどう	しょうゆ
12 火	午前おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 野菜スープ ハンバーグ 切干ナポリタン ポイルブロッコリー	胚芽米、米 米粉	豚ひき肉、鶏ひき肉 ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、トマトピューレ ピーマン、にんじん、コーン、切干し大根 ブロッコリー	かつお昆布だし、パセリ粉、食塩、しょうゆ ソース、食塩 ケチャップ、食塩
午後おやつ	いちごクリームサンド 牛乳	コッペパン、きび糖	豆乳生クリーム 牛乳	いちご、いちごジャム		
13 水	午前おやつ	ドライブルーン 牛乳		牛乳	ブルーン(乾)	
	昼食	三色ごはん つみれ汁 きんぴらごぼう 果物	胚芽米、米、きび糖 きび糖	豚ひき肉、豚レバー いわしのすり身 ちくわ	ほうれんそう、コーン だいこん、えのきたけ、葉ねぎ にんじん、ごぼう りんご	しょうゆ、酒 かつお昆布だし、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	鬼まんじゅう 牛乳	さつまいも、小麦粉、きび糖	米みそ 牛乳		ベーキングパウダー
14 木	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん 豆乳クリームシチュー 彩りサラダ ゆずりんご	胚芽米、米 じゃがいも、米粉、油 油、きび糖 きび糖	鶏もも肉、豆乳	たまねぎ、にんじん はくさい、にんじん、きゅうり、コーン りんご、ゆず果汁	食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	スコーン 牛乳	小麦粉、きび糖、油	豆乳 牛乳	マーマレード	ベーキングパウダー
15 金	午前おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の塩焼き 刻み昆布の炒め煮 そぼろ納豆	胚芽米、米 さつまいも きび糖、ごま油	米みそ さけ 納豆	ねぎ、しめじ にんじん、刻みこんぶ 切干し大根、ゆかり	煮干だし汁 酒、食塩 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ラーメン 麦茶	生中華めん、ごま油	豚肉	コーン	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩
16 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のうま塩炒め さつま芋のレモン煮 果物	胚芽米、米 ごま油 さつまいも、きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉(もも)	たまねぎ、こまつな キャベツ にんじん、レモン果汁 りんご	煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	ツナごはん 麦茶	胚芽米	ツナ缶	にんじん、葉ねぎ	酒、しょうゆ
18 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 カレーの煮付け ふろふき大根 焼きのり和え	胚芽米、米 じゃがいも きび糖 きび糖	米みそ かれい 米みそ	たまねぎ、こまつな だいこん キャベツ、にんじん、焼きのり	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ かつおだし汁、みりん しょうゆ
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳	きび糖	牛乳	りんご、いちご、みかん缶、レモン果汁、寒天	
19 火	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き おひたし もずく酢	胚芽米、米 きび糖	生揚げ、米みそ 豚肉(もも)	ねぎ、切干し大根 たまねぎ、しょうが キャベツ、ほうれんそう トマト、もずく	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	二色ラスク 牛乳	食パン、きび糖	バター 牛乳	あおのり	



日 曜	時間帯	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
21 木	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 レバーの竜田揚げ やさい炒め 青菜納豆	胚芽米、米 さつまいも 油、片栗粉、上新粉 油	米みそ 豚レバー 納豆	たまねぎ、生わかめ キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく ほうれんそう	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	おはぎ 麦茶	もち米、米、きび糖	あずき(乾)、すりごま		食塩
22 金	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	清見オレンジ	
	昼食	ピラフ スープ フライドチキン フライドポテト	胚芽米、米 油、片栗粉 じゃがいも、油	ツナ缶 鶏もも肉	ほうれんそう、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん	カレー粉、食塩 かつお昆布だし、食塩 酒、食塩 食塩、パセリ粉
	午後おやつ	クッキー 牛乳	小麦粉、米粉、こめ油、ラード、きび糖	豆乳 牛乳		ベーキングパウダー
23 土						
25 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 サバの塩焼き 切干大根の煮物 青のりポテト	胚芽米、米 きび糖 じゃがいも	米みそ さば さつま揚げ	たまねぎ、こまつな、生わかめ にんじん、切干し大根 あおのり	煮干だし汁 酒、食塩 かつおだし汁、酒、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、きび糖	きな粉 牛乳		食塩
26 火	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん コーンスープ 麻婆豆腐 炒三鮮(チャオサンシェン) 涼拌(リャンパン)	胚芽米、米 片栗粉 片栗粉、ごま油 ごま油 油、きび糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	クリームコーン、たまねぎ、コーン ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく もやし、豆苗、にんじん キャベツ	かつお昆布だし、食塩 しょうゆ、酒 しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	あんぱん 牛乳	コッペパン、きび糖	あずき(乾) 牛乳		食塩
27 水	午前おやつ	ドライブルーン 牛乳		牛乳	ブルーン(乾)	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 ひじきの炒り煮 かぶの塩もみ	胚芽米、米 きび糖	米みそ 鶏もも肉 ツナ缶	キャベツ、にんじん、しめじ たまねぎ、マーマレード にんじん、ひじき かぶ、かぶの葉	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、酒、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	ちらし寿司 麦茶	胚芽米、米、きび糖	豚肉(もも)	ほうれんそう、焼きのり、かんぴょう	米酢、しょうゆ、酒、食塩
28 木	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん グリーンチキンカレー ポテトサラダ ポイルウインナー	胚芽米、米 小麦粉 じゃがいも、マヨドレ	鶏もも肉、牛乳、バター ウインナー	たまねぎ、トマト缶、トマトピューレ、りんご ほうれんそう、しめじ、にんじん、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、コーン	ソース、しょうゆ、カレー粉、食塩 食塩
	午後おやつ	オレンジゼリー せんべい 牛乳	きび糖 せんべい	牛乳	オレンジ果汁、みかん缶、寒天	
29 金	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	タコライス もずくスープ 人参シリシリ 果物	胚芽米、米、油	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ツナ缶	たまねぎ、トマト、キャベツ もずく、ねぎ もやし、にんじん 清見オレンジ	ケチャップ、食塩 かつお昆布だし、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ひかし芋 牛乳	さつまいも	牛乳		
30 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 ローストチキン 三色和え 果物	胚芽米、米 片栗粉、油	米みそ 鶏もも肉	だいこん、たまねぎ、生わかめ たまねぎ こまつな、にんじん、えのきたけ りんご	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	じゃこごはん 麦茶	胚芽米、米	しらす干し、ごま	にんじん	しょうゆ

※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。



知っておきたい!  
栄養素シリーズ⑪

## 《アミノ酸》

### 【アミノ酸とは】

- ・私たちの体は約60%が水分で、約20%がたんぱく質でできています。このたんぱく質を構成している成分がアミノ酸です。
- ・自然界には約500種類ものアミノ酸が発見されていますが、たんぱく質の構成成分となるアミノ酸はわずか20種類だけです。
- ・11種類のアミノ酸は他のアミノ酸から体内で合成して不足を補うことができますが、残る9種類は食品から摂ることが必要です。このように体内で合成できないものを「必須アミノ酸」とよんでいます。どれかひとつでも不足していると体の働きに支障をきたすため、バランスよくとり入れることが大切です。
- ・必須アミノ酸は9種類ですが、それぞれ私たちの体にとって必要な量は、国際機関によって定義されています。

### 【必須アミノ酸の種類と多く含む食品】

- ・イソロイシン:牛肉、鶏肉、牛乳、鮭、チーズ
- ・ロイシン:牛肉、レバー、ハム、牛乳、チーズ
- ・リジン:魚介類、肉類、卵、牛乳、大豆製品
- ・メチオニン:米、全粒小麦、牛乳、牛肉、レバー
- ・フェニルアラニン:肉類、魚介類、卵、大豆製品、アーモンド
- ・スレオニン:卵、スキムミルク、ゼラチン
- ・トリプトファン:牛乳、チーズ、大豆製品、バナナ
- ・バリン:牛肉、レバー、チーズ
- ・ヒスチジン:牛肉、鶏肉、ハム、チーズ

### 【アミノ酸を上手に摂るポイント】

- ・小麦は必須アミノ酸のリジン、メチオニン、スレオニンが少ないので、魚介類、肉類や乳製品と一緒に食べることで不足するアミノ酸を補いましょう。
- ・日本人の主食である米にはメチオニンがたくさん含まれ、米に不足がみであるリジンは大豆製品にたくさん含まれています。味噌や豆腐などの大豆製品を使った和食献立は、必須アミノ酸の確保に理想的な食事です。
- ・母乳に含まれるたんぱく質には、必須アミノ酸をはじめとする各種アミノ酸がバランス良く含まれています。このため生まれたばかりの赤ちゃんは、母乳を飲むだけでもすくすくと成長できます。

## 旬の食材

キャベツ、なのはな、  
ブロッコリー、  
さやえんどう、  
スナップエンドウ、  
いちご、いよかん、  
はっさく、  
ひじき、あさり、

## 『ひなまつり』

3月3日は女の子の健やかな成長と幸福を祈る伝統行事「ひなまつり」です。季節の節目となる五節句のひとつで、「桃の節句」とよばれます。

この日は、ひな人形を飾り、桃の花、白酒や菱餅、ひなあられ・・・等をお供えし、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。

保育園では、1日のお昼に“ひなまつりちらし”など彩りがよく春を感じられるひなまつりメニューを用意したり、午後おやつは、たいようぐみのみんなで、“桜餅”のクッキング保育を行って、手作りの桜餅とひなあられを食べる予定です。

ご家庭でも、ひなまつりの行事食を通して、成長をお祝いしていただきね。



## 『リクエスト献立を行います』

3月の献立は、食べることが大好きなたいようぐみさんがクラスで話し合っただけで、みんなの食事に対する大切な想い(思い出)が詰まっています。

子どもたちが保育園で毎日食べてきた食事(お昼&おやつ)のなかで、大好きなメニューやもう一度食べたいと思う行事食メニューなど・・・いろいろリクエストしてくれました。主菜は焼き魚や煮つけ、副菜はもずくや納豆、小豆を使ったおやつと、和食献立が大好きな子が多い印象です。

卒園まで残すところあと少し。仲良しのお友達と楽しく食事時間を過ごしてほしいと思っています。



# 幼児食予定献立表

2024年3月



白百合乳児保育園

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

日 曜	時間帯	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						
	昼食	ひなまつりちらし すまし汁 松風焼き お花畑 果物	胚芽米、米、きび糖  片栗粉、きび糖 マヨドレ	絹ごし豆腐 鶏ひき肉、米みそ	にんじん、コーン、きゅうり、かんぴょう こまつな、えのきたけ たまねぎ、あおのり にんじん、スナップえんどう いちご	かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩 かつお昆布だし、しょうゆ、食塩 酒
	午後おやつ	桜餅 ひなあられ 牛乳	米粉、きび糖、白玉粉 ひなあられ	あずき（乾）  牛乳	食塩	
02 土	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のアボド 根菜煮 果物	胚芽米、米  きび糖 きび糖	米みそ、凍り豆腐 鶏もも肉	キャベツ、こまつな たまねぎ だいこん、にんじん みかん缶	煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳	コーン	ベーキングパウダー、食塩
04 月	昼食	雑穀入りごはん すまし汁 さばの味噌煮 ひじき煮 ゆかり大根	胚芽米、米、五穀  きび糖 きび糖	凍り豆腐 さば、米みそ ちくわ	ねぎ、生わかめ しょうが にんじん、ひじき だいこん、ゆかり	かつお昆布だし、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、酒 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	アップルケーキ 牛乳	小麦粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	りんご	ベーキングパウダー、食塩
05 火						
	昼食	おにぎり みそ汁 唐揚げ 白菜の梅あえ コーンポテト 果物	胚芽米、米、ごま  片栗粉、油 きび糖 じゃがいも	かつお節 米みそ 鶏もも肉	あおのり たまねぎ、こまつな、しめじ  はくさい、にんじん、うめ干し コーン 清見オレンジ	食塩 煮干だし汁 酒、しょうゆ  食塩
	午後おやつ	のりトースト 牛乳	食パン、マヨドレ	スライスチーズ 牛乳	焼きのり	
06 水	昼食	ごはん わかめスープ 焼き肉 うま塩キャベツ あめいも	胚芽米、米 ごま油 油、きび糖 ごま油 さつまいも、水あめ、油	豚肉	生わかめ、ねぎ、コーン たまねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん	かつお昆布だし、しょうゆ、食塩 酒、みりん、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	りんごのピザ 牛乳	強力粉、小麦粉、きび糖、油	ピザ用チーズ 牛乳	りんご	ドライイースト、食塩
07 木	昼食	雑穀入りごはん ドライカレー  やさいサラダ チーズ	胚芽米、米、五穀 油、片栗粉  油、きび糖	豚ひき肉  チーズ	たまねぎ、にんじん、なす、トマトピューレ しめじ、しょうが、にんにく キャベツ、コーン、きゅうり	ケチャップ、ソース、酒、 しょうゆ、カレー粉、食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、胚芽米	あずき（乾）、黒ごま		食塩
08 金	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢煮 さつま芋のレーズン煮 わかめのおかか和え	胚芽米、米  きび糖 さつまいも、きび糖 きび糖、ごま油	米みそ 鶏もも肉  かつお節	はくさい、にんじん、ねぎ たまねぎ 干しぶどう 生わかめ、きゅうり	煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ  しょうゆ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 牛乳	コーンフレーク、きび糖	ヨーグルト（無糖） 牛乳	りんご、みかん缶、パイ缶	





日 曜	時間帯	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
09 土	昼食	ごはん みそ汁 魚の和風甘酢あん はくさいの煮浸し 果物	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、油、きび糖 きび糖	米みそ さけ	たまねぎ、生わかめ たまねぎ、にんじん はくさい、しめじ いよかん	煮干だし汁 米酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	ふかし芋 牛乳	さつまいも	牛乳		
11 月	昼食	ゆかりごはん おでん 和風サラダ 果物	胚芽米、米 じゃがいも 油、きび糖	さつま揚げ、ちくわ、ウインナー ツナ缶	ゆかり だいこん、こんぶ はくさい、にんじん、ひじき みかん缶	かつお昆布だし、酒、しょうゆ 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、こめ油	牛乳	干しぶどう	しょうゆ
12 火						
	昼食	ごはん 野菜スープ ハンバーグ 切干ナポリタン ポイルブロッコリー	胚芽米、米 米粉 マヨドレ	豚ひき肉、鶏ひき肉 ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、トマトピューレ ピーマン、にんじん、コーン、切干し大根 ブロッコリー	かつお昆布だし、パセリ粉、食塩、しょうゆ 中濃ソース、食塩 ケチャップ、食塩
	午後おやつ	いちごクリームサンド 牛乳	コッパン、きび糖	豆乳生クリーム 牛乳	いちご、いちごジャム	
13 水	昼食	三色ごはん つみれ汁 きんぴらごぼう 果物	胚芽米、米、きび糖 きび糖	豚ひき肉、豚レバー いわしのすり身 ちくわ	ほうれんそう、コーン だいこん、えのきたけ、葉ねぎ にんじん、ごぼう りんご	しょうゆ、酒 かつお昆布だし、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	鬼まんじゅう 牛乳	さつまいも、小麦粉、きび糖	米みそ 牛乳		ベーキングパウダー
14 木	昼食	ごはん 豆乳クリームシチュー 彩りサラダ ゆずりんご	胚芽米、米 じゃがいも、米粉、油 油、きび糖 きび糖	鶏もも肉、豆乳	たまねぎ、にんじん はくさい、にんじん、きゅうり、コーン りんご、ゆず果汁	食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	スコーン 牛乳	小麦粉、きび糖、油	豆乳 牛乳	マーマレード	ベーキングパウダー
15 金	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 魚の塩焼き 刻み昆布の炒め煮 そぼろ納豆	胚芽米、米、五穀 さつまいも きび糖、ごま油	米みそ さけ 納豆	ねぎ、しめじ にんじん、刻みこんぶ 切干し大根、ゆかり	煮干だし汁 酒、食塩 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ラーメン 麦茶	生中華めん、ごま油	豚肉(肩ロース)	コーン	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩
16 土	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のうま塩炒め さつま芋のレモン煮 果物	胚芽米、米 ごま油 さつまいも、きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉(もも)	たまねぎ、こまつな キャベツ にんじん、レモン果汁 りんご	煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	ツナごはん 麦茶	胚芽米	ツナ缶	にんじん、葉ねぎ	酒、しょうゆ
18 月	昼食	ごはん みそ汁 カレイの煮付け ふろふき大根 焼きのり和え	胚芽米、米 じゃがいも きび糖 きび糖	米みそ かれい 米みそ	たまねぎ、こまつな だいこん キャベツ、にんじん、焼きのり	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ かつおだし汁、みりん しょうゆ
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳	きび糖	牛乳	りんご、いちご、みかん缶、レモン果汁、寒天	
19 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き おひたし もずく酢	胚芽米、米、五穀 きび糖	生揚げ、米みそ 豚肉(もも)	ねぎ、切干し大根 たまねぎ、しょうが キャベツ、ほうれんそう トマト、もずく	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	二色ラスク 牛乳	食パン、きび糖	バター 牛乳	あおのり	



日 曜	時間帯	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
21 木	昼食	ごはん みそ汁 レバーの竜田揚げ やさい炒め 青菜納豆	胚芽米、米 さつまいも 油、片栗粉、上新粉 油	米みそ 豚レバー  納豆	たまねぎ、生わかめ  キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく ほうれんそう	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	おはぎ 麦茶	もち米、米、きび糖	あずき(乾)、すりごま		食塩
22 金	昼食	ピラフ スープ フライドチキン フライドポテト 果物	胚芽米、米  油、片栗粉 じゃがいも、油	ツナ缶  鶏手羽	ほうれんそう、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん  清見オレンジ	カレー粉、食塩 かつお昆布だし、食塩 酒、食塩 食塩、パセリ粉
	午後おやつ	クッキー 牛乳	小麦粉、米粉、こめ油、ラード、きび糖	豆乳 牛乳		ココア、ベーキングパウダー
23 土						
25 月	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 サバの塩焼き 切干大根の煮物 青のりポテト	胚芽米、米、五穀  きび糖 じゃがいも	米みそ さば さつま揚げ	たまねぎ、こまつな、生わかめ  にんじん、切干し大根 あおのり	煮干だし汁 酒、食塩 かつおだし汁、酒、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、きび糖	きな粉 牛乳		食塩
26 火	昼食	ごはん コーンスープ 麻婆豆腐 炒三鮮(チャオサンシェン) 涼拌(リャンバン)	胚芽米、米 片栗粉 片栗粉、ごま油 ごま油 油、きび糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	クリームコーン、たまねぎ、コーン ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく もやし、豆苗、にんじん キャベツ	かつお昆布だし、食塩 しょうゆ、酒 しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	あんぱん 牛乳	コッパン、きび糖	あずき(乾) 牛乳		食塩
27 水	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 ひじきの炒り煮 かぶの塩もみ	胚芽米、米  きび糖	米みそ 鶏もも肉 ツナ缶	キャベツ、にんじん、しめじ たまねぎ、マーマレード にんじん、ひじき かぶ、かぶの葉	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、酒、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	ちらし寿司 麦茶	胚芽米、米、きび糖	豚肉(もも)	ほうれんそう、焼きのり、かんぴょう	米酢、しょうゆ、酒、食塩
28 木	昼食	ごはん グリーンチキンカレー  ポテトサラダ ポイルウィンナー	胚芽米、米 小麦粉  じゃがいも、マヨドレ	鶏もも肉、牛乳、バター  ウィンナー	たまねぎ、トマト缶、トマトピューレ、りんご ほうれんそう、しめじ、にんじん、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、コーン	ソース、しょうゆ、カレー粉、食塩 食塩
	午後おやつ	オレンジゼリー せんべい 牛乳	きび糖 せんべい	牛乳	オレンジ果汁、みかん缶、寒天	
29 金	昼食	タコライス もずくスープ 人参シリシリ 果物	胚芽米、米、油	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ツナ缶	たまねぎ、トマト、キャベツ もずく、ねぎ もやし、にんじん 清見オレンジ	ケチャップ、食塩 かつお昆布だし、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ふかし芋 牛乳	さつまいも	牛乳		
30 土	昼食	ごはん みそ汁 ローストチキン 三色和え 果物	胚芽米、米 片栗粉、油	米みそ 鶏もも肉	だいこん、たまねぎ、生わかめ たまねぎ こまつな、にんじん、えのきたけ りんご	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	じゃこごはん 麦茶	胚芽米、米	しらす干し、ごま	にんじん	しょうゆ



※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。



知っておきたい！  
栄養素シリーズ⑪

## 《アミノ酸》

### 【アミノ酸とは】

- ・私たちの体は約60%が水分で、約20%がたんぱく質でできています。このたんぱく質を構成している成分がアミノ酸です。
- ・自然界には約500種類ものアミノ酸が発見されていますが、たんぱく質の構成成分となるアミノ酸はわずか20種類だけです。
- ・11種類のアミノ酸は他のアミノ酸から体内で合成して不足を補うことができますが、残る9種類は食品から摂ることが必要です。このように体内で合成できないものを「必須アミノ酸」とよんでいます。どれかひとつでも不足していると体の働きに支障をきたすため、バランスよくとり入れることが大切です。
- ・必須アミノ酸は9種類ですが、それぞれ私たちの体にとって必要な量は、国際機関によって定義されています。

### 【必須アミノ酸の種類と多く含む食品】

- ・イソロイシン:牛肉、鶏肉、牛乳、鮭、チーズ
- ・ロイシン:牛肉、レバー、ハム、牛乳、チーズ
- ・リジン:魚介類、肉類、卵、牛乳、大豆製品
- ・メチオニン:米、全粒小麦、牛乳、牛肉、レバー
- ・フェニルアラニン:肉類、魚介類、卵、大豆製品、アーモンド
- ・スレオニン:卵、スキムミルク、ゼラチン
- ・トリプトファン:牛乳、チーズ、大豆製品、バナナ
- ・バリン:牛肉、レバー、チーズ
- ・ヒスチジン:牛肉、鶏肉、ハム、チーズ

### 【アミノ酸を上手に摂るポイント】

- ・小麦は必須アミノ酸のリジン、メチオニン、スレオニンが少ないので、魚介類、肉類や乳製品と一緒に食べることで不足するアミノ酸を補いましょう。
- ・日本人の主食である米にはメチオニンがたくさん含まれ、米に不足がみであるリジンは大豆製品にたくさん含まれています。味噌や豆腐などの大豆製品を使った和食献立は、必須アミノ酸の確保に理想的な食事です。
- ・母乳に含まれるたんぱく質には、必須アミノ酸をはじめとする各種アミノ酸がバランス良く含まれています。このため生まれたばかりの赤ちゃんは、母乳を飲むだけでもすくすくと成長できます。



## 『リクエスト献立を行います』

3月の献立は、食べるのが大好きなたいようぐみさんがクラスで話し合っただけで、みんなの食事に対する大切な想い(思い出)が詰まっています。

子どもたちが保育園で毎日食べてきた食事(お昼&おやつ)のなかで、大好きなメニューやもう一度食べたいと思う行事食メニューなど...いろいろリクエストしてくれました。主菜は焼き魚や煮つけ、副菜はもずくや納豆、小豆を使ったおやつと、和食献立が大好きな子が多い印象です。

卒園まで残すところあと少し。仲良しのお友達と楽しく食事時間を過ごしてほしいと思っています。



## 旬の食材

キャベツ、なのはな、  
ブロッコリー、  
さやえんどう、、  
スナップエンドウ、  
いちご、いよかん、  
はっさく、  
ひじき、あさり、

## 『ひなまつり』

3月3日は女の子の健やかな成長と幸福を祈る伝統行事「ひなまつり」です。季節の節目となる五節句のひとつで、「桃の節句」とよばれます。

この日は、ひな人形を飾り、桃の花、白酒や菱餅、ひなあられ...等をお供えし、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。

保育園では、1日のお昼に“ひなまつりちらし”など彩りがよく春を感じられるひなまつりメニューを用意したり、午後おやつは、たいようぐみのみんなで、“桜餅”のクッキング保育を行って、手作りの桜餅とひなあられを食べる予定です。

ご家庭でも、ひなまつりの行事食を通して、成長をお祝いしてくださいね。





# 幼児食予定献立表 (たいよう組)

2024年3月

白百合乳児保育園



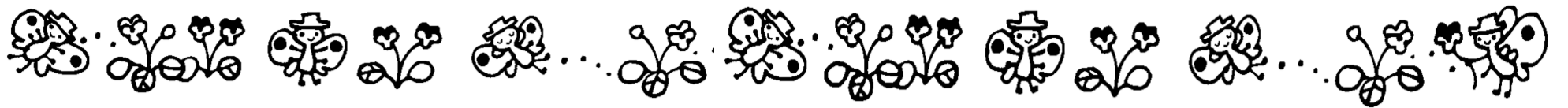
☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

日 曜	時間帯	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						
	昼食	ひなまつりちらし すまし汁 松風焼き お花畑 果物	胚芽米、米、きび糖  片栗粉、きび糖 マヨドレ	絹ごし豆腐 鶏ひき肉、米みそ	にんじん、コーン、きゅうり、かんぴょう こまつな、えのきたけ たまねぎ、あおのり にんじん、スナックえんどう いちご	かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩 かつお昆布だし、しょうゆ、食塩 酒
	午後おやつ	桜餅 ひなあられ 牛乳	米粉、きび糖、白玉粉 ひなあられ	あずき(乾)  牛乳		食塩
02 土	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のアボド 根菜煮 果物	胚芽米、米  きび糖 きび糖	米みそ、凍り豆腐 鶏もも肉	キャベツ、こまつな たまねぎ だいこん、にんじん みかん缶	煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳	コーン	ベーキングパウダー、食塩
04 月	昼食	雑穀入りごはん すまし汁 さばの味噌煮 ひじき煮 ゆかり大根	胚芽米、米、五穀  きび糖 きび糖	凍り豆腐 さば、米みそ ちくわ	ねぎ、生わかめ しょうが にんじん、ひじき だいこん、ゆかり	かつお昆布だし、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、酒 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	アップルケーキ 牛乳	小麦粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	りんご	ベーキングパウダー、食塩
05 火		~たいようぐみ お別れ遠足~				
	午後おやつ	のりトースト 牛乳	食パン、マヨドレ	スライスチーズ 牛乳	焼きのり	
06 水	昼食	ごはん わかめスープ 焼き肉 うま塩キャベツ あめいも	胚芽米、米 ごま油 油、きび糖 ごま油 さつまいも、水あめ、油	豚肉	生わかめ、ねぎ、コーン たまねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん	かつお昆布だし、しょうゆ、食塩 酒、みりん、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	りんごのピザ 牛乳	強力粉、小麦粉、きび糖、油	ピザ用チーズ 牛乳	りんご	ドライイースト、食塩
07 木	昼食	雑穀入りごはん ドライカレー  やさいサラダ チーズ	胚芽米、米、五穀 油、片栗粉  油、きび糖	豚ひき肉  チーズ	たまねぎ、にんじん、なす、トマトピューレ しめじ、しょうが、にんにく キャベツ、コーン、きゅうり	ケチャップ、ソース、酒、 しょうゆ、カレー粉、食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、胚芽米	あずき(乾)、黒ごま		食塩
08 金	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢煮 さつまいものレーズン煮 わかめのおかか和え	胚芽米、米  きび糖 さつまいも、きび糖 きび糖、ごま油	米みそ 鶏もも肉  かつお節	はくさい、にんじん、ねぎ たまねぎ 干しぶどう 生わかめ、きゅうり	煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ  しょうゆ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 牛乳	コーンフレーク、きび糖	ヨーグルト(無糖) 牛乳	りんご、みかん缶、パイナップル缶	





日 曜	時間帯	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
09 土	昼食	ごはん みそ汁 魚の和風甘酢あん はくさいの煮浸し 果物	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、油、きび糖 きび糖	米みそ さけ	たまねぎ、生わかめ たまねぎ、にんじん はくさい、しめじ いよかん	煮干だし汁 米酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	ふかし芋 牛乳	さつまいも	牛乳		
11 月	昼食	ゆかりごはん おでん 和風サラダ 果物	胚芽米、米 じゃがいも 油、きび糖	さつま揚げ、ちくわ、ウインナー ツナ缶	ゆかり だいこん、こんぶ はくさい、にんじん、ひじき みかん缶	かつお昆布だし、酒、しょうゆ 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、こめ油	牛乳	干しぶどう	しょうゆ
12 火	 ★スペシャルメニュー★					
	昼食	ごはん 野菜スープ ハンバーグ 切干ナポリタン ポイルブロッコリー	胚芽米、米 米粉 マヨドレ	豚ひき肉、鶏ひき肉 ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、トマトピューレ ピーマン、にんじん、コーン、切干し大根 ブロッコリー	かつお昆布だし、パセリ粉、食塩、しょうゆ 中濃ソース、食塩 ケチャップ、食塩
	午後おやつ	いちごクリームサンド 牛乳	米粉パン、きび糖	豆乳生クリーム 牛乳	いちご、いちごジャム	
13 水	昼食	三色ごはん つみれ汁 きんぴらごぼう 果物	胚芽米、米、きび糖 きび糖	豚ひき肉、豚レバー いわしのすり身 ちくわ	ほうれんそう、コーン だいこん、えのきたけ、葉ねぎ にんじん、ごぼう りんご	しょうゆ、酒 かつお昆布だし、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	鬼まんじゅう 牛乳	さつまいも、小麦粉、きび糖	米みそ 牛乳		ベーキングパウダー
14 木	昼食	ごはん 豆乳クリームシチュー 彩りサラダ ゆずりんご	胚芽米、米 じゃがいも、米粉、油 油、きび糖 きび糖	鶏もも肉、豆乳	たまねぎ、にんじん はくさい、にんじん、きゅうり、コーン りんご、ゆず果汁	食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	スコーン 牛乳	小麦粉、きび糖、油	豆乳 牛乳	マーマレード	ベーキングパウダー
15 金	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 魚の塩焼き 刻み昆布の炒め煮 そぼろ納豆	胚芽米、米、五穀 さつまいも きび糖、ごま油	米みそ さけ 納豆	ねぎ、しめじ にんじん、刻みこんぶ 切干し大根、ゆかり	煮干だし汁 酒、食塩 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ラーメン 麦茶	生中華めん、ごま油	豚肉(肩ロース)	コーン	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩
16 土	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のうま塩炒め さつま芋のレモン煮 果物	胚芽米、米 ごま油 さつまいも、きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉(もも)	たまねぎ、こまつな キャベツ にんじん、レモン果汁 りんご	煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	ツナごはん 麦茶	胚芽米	ツナ缶	にんじん、葉ねぎ	酒、しょうゆ
18 月	昼食	ごはん みそ汁 カレイの煮付け ふろふき大根 焼きのり和え	胚芽米、米 じゃがいも きび糖 きび糖	米みそ かれい 米みそ	たまねぎ、こまつな だいこん キャベツ、にんじん、焼きのり	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ かつおだし汁、みりん しょうゆ
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳	きび糖	牛乳	りんご、いちご、みかん缶、レモン果汁、寒天	
19 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き おひたし もずく酢	胚芽米、米、五穀 きび糖	生揚げ、米みそ 豚肉(もも)	ねぎ、切干し大根 たまねぎ、しょうが キャベツ、ほうれんそう トマト、もずく	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	二色ラスク 牛乳	食パン、きび糖	バター 牛乳	あおのり	



日 曜	時間帯	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
21 木	昼食	ごはん みそ汁 レバーの竜田揚げ やさい炒め 青菜納豆	胚芽米、米 さつまいも 油、片栗粉、上新粉 油	米みそ 豚レバー  納豆	たまねぎ、生わかめ  キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく ほうれんそう	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	おはぎ 麦茶	もち米、米、きび糖	あずき(乾)、すりごま		食塩
22 金	昼食	そつえんリーフ スープ フライドチキン フライドポテト 果物	胚芽米、米  油、片栗粉 じゃがいも、油	ツナ缶  鶏手羽	ほうれんそう、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん  清見オレンジ	カレー粉、食塩 かつお昆布だし、食塩 酒、食塩 食塩、パセリ粉
	午後おやつ	クッキー 牛乳	小麦粉、米粉、こめ油、ラード、きび糖	豆乳 牛乳		ココア、ベーキングパウダー
23 土						
25 月	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 サバの塩焼き 切干大根の煮物 青のりポテト	胚芽米、米、五穀  きび糖 じゃがいも	米みそ さば さつま揚げ	たまねぎ、こまつな、生わかめ  にんじん、切干し大根 あおのり	煮干だし汁 酒、食塩 かつおだし汁、酒、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、きび糖	きな粉 牛乳		食塩
26 火	昼食	ごはん コーンスープ 麻婆豆腐 炒三鮮(チャオサンシェン) 涼拌(リャンバン)	胚芽米、米 片栗粉 片栗粉、ごま油 ごま油 油、きび糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	クリームコーン、たまねぎ、コーン ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく もやし、豆苗、にんじん キャベツ	かつお昆布だし、食塩 しょうゆ、酒 しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	あんぱん 牛乳	コッペパン、きび糖	あずき(乾) 牛乳		食塩
27 水	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 ひじきの炒り煮 かぶの塩もみ	胚芽米、米  きび糖	米みそ 鶏もも肉 ツナ缶	キャベツ、にんじん、しめじ たまねぎ、マーマレード にんじん、ひじき かぶ、かぶの葉	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、酒、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	恵方巻き 麦茶	胚芽米、米、きび糖	豚肉(もも)	ほうれんそう、焼きのり、かんぴょう	米酢、しょうゆ、酒、食塩
28 木	昼食	ごはん グリーンチキンカレー  ポテトサラダ ポイルウィンナー	胚芽米、米 小麦粉  じゃがいも、マヨドレ	鶏もも肉、牛乳、バター  ウィンナー	たまねぎ、トマト缶、トマトピューレ、りんご ほうれんそう、しめじ、にんじん、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、コーン	ソース、しょうゆ、カレー粉、食塩 食塩
	午後おやつ	オレンジゼリー せんべい 牛乳	きび糖 せんべい	牛乳	オレンジ果汁、みかん缶、寒天	
29 金	昼食	タコライス もずくスープ 人参シリシリ 果物	胚芽米、米、油	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ツナ缶	たまねぎ、トマト、キャベツ もずく、ねぎ もやし、にんじん 清見オレンジ	ケチャップ、食塩 かつお昆布だし、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ふかし芋 牛乳	さつまいも	牛乳		
30 土	昼食	ごはん みそ汁 ローストチキン 三色和え 果物	胚芽米、米 片栗粉、油	米みそ 鶏もも肉	だいこん、たまねぎ、生わかめ たまねぎ こまつな、にんじん、えのきたけ りんご	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	じゃこごはん 麦茶	胚芽米、米	しらす干し、ごま	にんじん	しょうゆ



※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。



知っておきたい！  
栄養素シリーズ⑪

## 《アミノ酸》

### 【アミノ酸とは】

- ・私たちの体は約60%が水分で、約20%がたんぱく質でできています。このたんぱく質を構成している成分がアミノ酸です。
- ・自然界には約500種類ものアミノ酸が発見されていますが、たんぱく質の構成成分となるアミノ酸はわずか20種類だけです。
- ・11種類のアミノ酸は他のアミノ酸から体内で合成して不足を補うことができますが、残る9種類は食品から摂ることが必要です。このように体内で合成できないものを「必須アミノ酸」とよんでいます。どれかひとつでも不足していると体の働きに支障をきたすため、バランスよくとり入れることが大切です。
- ・必須アミノ酸は9種類ですが、それぞれ私たちの体にとって必要な量は、国際機関によって定義されています。

### 【必須アミノ酸の種類と多く含む食品】

- ・イソロイシン:牛肉、鶏肉、牛乳、鮭、チーズ
- ・ロイシン:牛肉、レバー、ハム、牛乳、チーズ
- ・リジン:魚介類、肉類、卵、牛乳、大豆製品
- ・メチオニン:米、全粒小麦、牛乳、牛肉、レバー
- ・フェニルアラニン:肉類、魚介類、卵、大豆製品、アーモンド
- ・スレオニン:卵、スキムミルク、ゼラチン
- ・トリプトファン:牛乳、チーズ、大豆製品、バナナ
- ・バリン:牛肉、レバー、チーズ
- ・ヒスチジン:牛肉、鶏肉、ハム、チーズ

### 【アミノ酸を上手に摂るポイント】

- ・小麦は必須アミノ酸のリジン、メチオニン、スレオニンが少ないので、魚介類、肉類や乳製品と一緒に食べることで不足するアミノ酸を補いましょう。
- ・日本人の主食である米にはメチオニンがたくさん含まれ、米に不足がみであるリジンは大豆製品にたくさん含まれています。味噌や豆腐などの大豆製品を使った和食献立は、必須アミノ酸の確保に理想的な食事です。
- ・母乳に含まれるたんぱく質には、必須アミノ酸をはじめとする各種アミノ酸がバランス良く含まれています。このため生まれたばかりの赤ちゃんは、母乳を飲むだけでもすくすくと成長できます。

## 旬の食材

キャベツ、なのはな、  
ブロッコリー、  
さやえんどう、  
スナップエンドウ、  
いちご、いよかん、  
はっさく、  
ひじき、あさり、

## 『ひなまつり』

3月3日は女の子の健やかな成長と幸福を祈る伝統行事「ひなまつり」です。季節の節目となる五節句のひとつで、「桃の節句」とよばれます。

この日は、ひな人形を飾り、桃の花、白酒や菱餅、ひなあられ・・・等をお供えし、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。

保育園では、1日のお昼に“ひなまつりちらし”など彩りがよく春を感じられるひなまつりメニューを用意したり、午後おやつは、たいようぐみのみんなで、“桜餅”のクッキング保育を行って、手作りの桜餅とひなあられを食べる予定です。

ご家庭でも、ひなまつりの行事食を通して、成長をお祝いしてくださいね。



## 『リクエスト献立を行います』

3月の献立は、食べることが大好きなたいようぐみさんがクラスで話し合っ決めていたので、みんなの食事に対する大切な想い(思い出)が詰まっています。

子どもたちが保育園で毎日食べてきた食事(お昼&おやつ)のなかで、大好きなメニューやもう一度食べたいと思う行事食メニューなど・・・いろいろリクエストしてくれました。主菜は焼き魚や煮つけ、副菜はもずくや納豆、小豆を使ったおやつと、和食献立が大好きな子が多い印象です。

卒園まで残すところあと少し。仲良しのお友達と楽しく食事時間を過ごしてほしいと思っています。



# 離乳食予定献立表(9~11か月ころ)

2024年3月



白百合乳児保育園

日付	献立名	材料名
01金	おかゆ/軟飯 すまし汁 鶏つくねのみそ煮 ポイル野菜	米/ 絹ごし豆腐/えのきたけ/こまつな/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/米みそ/きび糖/かつおだし汁/片栗粉/ にんじん/
02土	おかゆ/軟飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 ポイル野菜	米/ キャベツ/こまつな/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 凍り豆腐/だいこん/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
04月	おかゆ/軟飯 すまし汁 煮魚 大根煮	米/ 生わかめ/にんじん/凍り豆腐/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ かれい/たまねぎ/きび糖/米みそ/かつおだし汁/ だいこん/かつお・昆布だし汁/
05火	おかゆ/軟飯 みそ汁 鶏つくね煮 粉ふき芋	米/ はくさい/にんじん/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
06水	おかゆ/軟飯 わかめスープ キャベツバーグ ふかし芋	米/ 生わかめ/にんじん/たまねぎ/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/キャベツ/片栗粉/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
07木	おかゆ/軟飯 やさいスープ ハンバーグトマト煮 ポイル野菜	米/ キャベツ/なす/しめじ/しょうゆ/食塩/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/トマトピューレ/きび糖/しょうゆ/片栗粉/かつお・昆布だし汁 にんじん/
08金	おかゆ/軟飯 みそ汁 鶏つくね煮 ふかし芋	米/ はくさい/生わかめ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
09土	おかゆ/軟飯 みそ汁 魚の野菜あんかけ ふかし芋	米/ じゃがいも/たまねぎ/はくさい/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/にんじん/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
11月	おかゆ/軟飯 みそ汁 ツナ大根 ポイル野菜	米/ じゃがいも/はくさい/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ だいこん/たまねぎ/ツナ水煮缶/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
12火	おかゆ/軟飯 やさいスープ 鶏つくねのトマト煮 ポイル野菜	米/ キャベツ/たまねぎ/にんじん/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ひき肉/たまねぎ/片栗粉/食塩/トマトピューレ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/ブロッコリー/
13水	おかゆ/軟飯 すまし汁 大根のそぼろあん ふかし芋	米/ ほうれんそう/えのきたけ/にんじん/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/だいこん/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉/ さつまいも/
14木	おかゆ/軟飯 豆乳クリームスープ 鶏じゃが ポイル野菜	米/ はくさい/にんじん/たまねぎ/豆乳/食塩/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/じゃがいも/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/



※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。



日付	献立名	材料名
15金	おかゆ/軟飯 納豆汁 煮魚 ふかし芋	米/ 挽きわり納豆/しめじ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ さつまいも/
16土	おかゆ/軟飯 みそ汁 しらすの野菜煮 ふかし芋	米/ たまねぎ/こまつな/凍り豆腐/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/キャベツ/にんじん/食塩/かつお・昆布だし汁/ さつまいも/
18月	おかゆ/軟飯 みそ汁 煮魚 ポイル野菜	米/ じゃがいも/キャベツ/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/だいこん/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/ にんじん/
19火	おかゆ/軟飯 みそ汁 和風ハンバーグ 粉ふき芋	米/ キャベツ/トマト/ほうれんそう/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
21木	おかゆ/軟飯 納豆汁 しらすのトロみ煮 ポイル野菜	米/ 挽きわり納豆/たまねぎ/ほうれんそう/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/さつまいも/しょうゆ/きび糖/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
22金	おかゆ/軟飯 やさいスープ 鶏つくね煮 ポイルポテト	米/ キャベツ/にんじん/ほうれんそう/食塩/かつおぶし/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
23土		
25月	おかゆ/軟飯 みそ汁 煮魚 粉ふき芋	米/ こまつな/生わかめ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/ じゃがいも/
26火	おかゆ/軟飯 コーンスープ 麻婆豆腐風 ポイル野菜	米/ たまねぎ/にんじん/クリームコーン缶/食塩/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ 絹ごし豆腐/豚赤身挽肉/キャベツ/しょうゆ/米みそ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
27水	おかゆ/軟飯 みそ汁 鶏つくね煮 ポイル野菜	米/ キャベツ/にんじん/かぶ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉/ にんじん/
28木	おかゆ/軟飯 トマトスープ 鶏じゃが ポイル野菜	米/ ほうれんそう/たまねぎ/トマト缶/トマトピューレ/食塩/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/じゃがいも/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
29金	おかゆ/軟飯 すまし汁 ツナの野菜煮 ふかし芋	米/ 絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ ツナ水煮缶/キャベツ/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
30土	おかゆ/軟飯 みそ汁 大根のしらすあんかけ ポイル野菜	米/ こまつな/たまねぎ/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/だいこん/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/



0