

今年度も残すところ、あと1か月になりました。

3月の献立には年長さんが大好きだったメニューを抜粋し「リクエストメニュー」として組み込んでいます。

ほくぶ幼稚園の給食を食べてすくすくと大きくなった年長さん、小学校に行っても益々の活躍を期待しております。

最終日まで心を込めて給食を作って参りますので、どうぞ よろしくお願いたします。

園長 松村明子

食物酵素を上手に取り入れ、体内酵素を守ろう！

※食べ物通信より一部引用

食物酵素は、食品に含まれる消化酵素で、体内酵素の節約をする強い味方です。

食物酵素が不足してしまうと、体内酵素の消費量が増え、その結果消化不良による不調（胸やけ、胃もたれ、腹部膨張、めまい、食後の倦怠感、眠気、手足の冷え、生理痛、朝の目覚めの悪さ）が現れます。健康に暮らすには、不調に繋がる体内酵素の減少予防策として、積極的に「食物酵素」を摂取することが大切です。

下の表に消化酵素を多く含んでいる野菜や発酵食品をまとめておりますので、ぜひご活用ください。

【消化酵素を多く含んでいる野菜・発酵食品】

	でんぷん 分解酵素	たんぱく質 分解酵素	脂肪 分解酵素	食べ方のヒント
大根	○	○	○	おろし、なます、浅漬け、漬物
生姜		○	○	おろし、甘酢漬け（ガリ）、紅ショウガ
山芋	○	○	○	とろろ汁、とろろそば
キャベツ	○	○	○	千切りを塩もみ、浅漬け、サラダ
納豆	○	○	○	おろし和え
ぬか漬け	○			
キムチ	○	○	○	
みそ		○	○	みそディップ、冷や汁、もろきゅう
米麴	○	○		べったら漬け
酒かす	○	○	○	野菜のかす漬け
甘酒	○	○		

「なんとなく不調…」の正体

- ・体にいいと思って続けている濃縮還元果汁100%のりんごジュースや野菜ジュース
- ・「1日分のたんぱく質・野菜がとれる」が売りのコンビニ弁当
- ・たくさんの野菜と一緒に食べることができると思いがちなピザや総菜パン

これらは全て、酵素が含まれていない食べ物の例です。

普段の食生活を見直し、「酵素」を意識した食べ物を取り入れ、健康な身体を取り戻しましょう♪



鶏肉のチーズパン粉焼き のレシピ

鶏むね肉	160g	(4~6カット)	①調味料をすべて混ぜ合わせます。
塩	1g		②肉を天板に並べる。
こしょう	少々		③肉の上に①のをせる。
油	10g		④オーブンで火が通るまで加熱する。
粉チーズ	8g		
パン粉	6g		



以前の食育だよりでもお伝えしました通り、カルシウムは推奨量や含有量だけではなく、体内での吸収率を把握しておくことが重要になります。カルシウムというと牛乳やヨーグルトをイメージされることが多いですが、粉チーズには（リン酸カルシウム）という吸収されやすい形のカルシウムが豊富に含まれているため、「手軽に効率よく」カルシウムを摂取できる食品として、とてもおすすめです。

2025年度 3月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。
 ※太字は、年長さんのリクエストメニューです。

日曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
		赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
2月	◆きび御飯◎鶏つくね★もやしのナムル●味噌汁	鶏肉、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、片栗粉、砂糖、ごま油、さつま芋	玉葱、しめじ、もやし、胡瓜、人参	◎醤油、みりん、酒★薄口●味噌	マカロニきな粉	いりこ
3火	《ひな祭り・お誕生日メニュー》◆ちらし寿司風◎塩昆布和え★すまし汁●みかんジュース	卵、鮭、のり、塩昆布、かつお節、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖	れんこん、キャベツ、胡瓜、人参、玉葱、えのき、みかんジュース	◆塩◎醤油、みりん★薄口、塩	蒸し饅頭	粉ふき芋
4水	◆炒り玄米御飯◎シチュー★チョレギサラダ	豚肉、牛乳、鶏ガラ(だし)、のり	白米、玄米、米粉、シチュールー、厚揚げ、ごま、ごま油、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、レタス、胡瓜	◎薄口、塩★醤油、酢	おかかおにぎり	バナナ
5木	◆豚丼◎伴三絲★牛乳	豚肉、ハム、牛乳	白米、玄米、片栗粉、砂糖、ごま、春雨	玉葱、生姜、人参、キャベツ	◆醤油、みりん◎薄口、酢	ジャムサンド	人参グラッセ
6金	◆夕焼け御飯◎とり天★青のりポテト●味噌汁	鶏肉、昆布、ちりめんじゃこ、青のり、あげ、いりこ(だし)	白米、じゃが芋、油、てんぷら粉	人参、しめじ、玉葱	◆薄口、塩◎塩★塩●味噌	バナナケーキ	マカロニきな粉
7土	◆ごはん◎タイピーエン★胡瓜のごま和え●果物◇牛乳	豚肉、牛乳	白米、春雨、砂糖、ごま油、ごま	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、バナナ	◎薄口、オイスターソース、酒★薄口	お菓子	ウエハース
9月	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま、油	人参、キャベツ、胡瓜、ごぼう、こんにゃく	◆味噌、みりん、醤油、酒◎薄口、酢	米粉クッキー(プレーン)	いりこ
10火	《以上児園外保育・お弁当》◆きび御飯◎肉じゃが★もやしの胡麻和え●田作り	豚肉、いりこ、かつお節(だし)	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋、ごま	人参、玉葱、こんにゃく、もやし、胡瓜	◆醤油、みりん◎薄口、酢◆醤油、酒	ラスク	バナナ
11水	◆炒り玄米御飯◎鶏の唐揚げ★ポテトサラダ●味噌汁	鶏肉、ハム、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、片栗粉、じゃが芋、マヨネーズ	にんにく、胡瓜、人参、玉葱、えのき	◎塩麹、酒★塩こしょう●味噌	水ようかんお菓子	人参グラッセ
12木	◆麦御飯◎鮭の塩焼き★切干大根の煮物●うどん汁	鮭、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、うどん麺、砂糖	人参、こんにゃく、干し椎茸、玉葱、葱、切干大根	◎塩★醤油、みりん●薄口、塩	のりおにぎり	ふかし芋
13金	◆カレーライス◎海藻サラダ★りんごジュース	鶏肉、わかめ	白米、玄米、砂糖、油、カレールー、じゃが芋	にんにく、人参、玉葱、レタス、胡瓜、りんごジュース	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	ココアケーキ	マカロニきな粉
14土	卒園を祝う会						
16月	◆麦御飯◎鶏のみそ焼き★マカロニサラダ●すまし汁	鶏肉、豆腐、わかめ、ハム、卵、いりこ(だし)	白米、麦、マカロニ、マヨネーズ、コーン	胡瓜、玉葱	◎味噌、みりん★塩こしょう●薄口、塩	ゆかりおにぎり	いりこ
17火	◆炒り玄米御飯◎チリコンカン風★中華サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、牛乳	白米、玄米、砂糖、コーン、ごま油、じゃが芋	にんにく、人参、玉葱、トマト缶、胡瓜、キャベツ	◎ケチャップ、ソース、醤油★醤油、酢	米粉クッキー(ごま)	バナナ
18水	《年中国外保育・お弁当》◆きび御飯◎カレイのチーズパン粉焼き★ひじき煮●味噌汁	カレイ、粉チーズ、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、パン粉、油	人参、こんにゃく、干し椎茸、玉葱、葱、キャベツ	◎塩こしょう★醤油、みりん●味噌	きな粉おにぎり	ふかし芋
19木	《教育時間終了日・1号13時降園》◆中華丼◎胡瓜の酢の物★牛乳	豚肉、ちりめんじゃこ、わかめ、牛乳、ちくわ	白米、玄米、砂糖、片栗粉、ごま油	生姜、人参、玉葱、干し椎茸、キャベツ、木耳、胡瓜	◆オイスターソース、薄口、酒◎薄口、酢	黒糖蒸しパン	人参グラッセ
20金	春分の日						
21土	◆焼きそば◎胡瓜のナムル★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム、ごま油、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ソース◎薄口	お菓子	ウエハース
23月	◆炒り玄米御飯◎インディアンフィッシュ★こんがりキツネの野菜サラダ●味噌汁	鱈、あげ、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、コーン、砂糖、油、米粉、片栗粉	トマト缶、キャベツ、胡瓜、玉葱、しめじ	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★醤油、酢、こしょう●味噌	みかんゼリーお菓子	いりこ
24火	◆きび御飯◎麻婆豆腐★切干大根の中華風サラダ●田作り	豆腐、鶏肉、いりこ	白米、もちきび、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	葱、生姜、にんにく、干し椎茸、切干大根、人参、胡瓜	◎味噌、オイスターソース、醤油、みりん★醤油●醤油、酒	いももち	バナナ
25水	◆麦御飯◎ひじきハンバーグ★ナポリタン●すまし汁	豆腐、鶏肉、ウインナー、ひじき、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、片栗粉、スパゲッティ麺	玉葱、人参、小松菜、えのき	◎醤油、みりん、酒、塩★ケチャップ、塩こしょう●薄口、塩	チーズ蒸しパン	粉ふき芋
26木	◆炒り玄米御飯◎じゃが芋のうま煮★野菜サラダ●納豆	鶏肉、納豆	白米、玄米、じゃがいも、砂糖、コーン、油	人参、玉葱、レタス、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口、酢、塩こしょう	塩おにぎり漬物	マカロニきな粉
27金	◆きび御飯◎さばのソース焼き★きんぴらごぼう●味噌汁	鯖、あげ、ちくわ、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま	生姜、ごぼう、人参、こんにゃく、玉葱	◎ソース、醤油、酒★醤油●味噌	かぼちゃケーキ	人参グラッセ
28土	◆うどん◎キャベツの胡麻和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、わかめ、かつお節(だし)、ヨーグルト	うどん麺、ごま、砂糖、ジャム	干し椎茸、キャベツ、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口	お菓子	ウエハース
30月	◆麦御飯◎鮭のマーマレード焼き★ひじきサラダ●すまし汁	鮭、ひじき、ハム、豆腐、いりこ(だし)	白米、麦、ごま、ごま油、砂糖、マーマレード	キャベツ、胡瓜、人参、玉葱、しめじ	◎醤油★醤油、酢●薄口、塩	ふりかけおにぎり	いりこ
31火	◆炒り玄米御飯◎タイピーエン★胡瓜の梅肉和え●牛乳	豚肉、かつお節、牛乳	白米、玄米、春雨、ごま油、砂糖	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、梅干し	◎薄口、オイスターソース、酒	チーズ饅頭	バナナ