

3月 食育だより

乳幼児食

★ まごわやさしい

「まごわやさしい」という言葉をご存じですか？

この7文字は「体に取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字」を語呂合わせしたものです。どれも手に入りやすい食材ですが、体に必要な栄養素がいっぱいです。

毎日の食事に積極的に取り入れて、健康な生活に役立ててください。

<p>ま</p> <p>まめ (豆類)</p>  <p>大豆 小豆 納豆 豆腐 味噌</p>	<p>ご</p> <p>ゴマ (種実類)</p>  <p>ごま ねりごま すりごま ごま油 など</p>	<p>わ</p> <p>ワカメ</p>  <p>わかめ ひじき 海苔 もずく など</p>	<p>や</p> <p>やさい (野菜類)</p>  <p>大根 人参 ほうれん草 トマト ピーマン</p>	<p>さ</p> <p>さかな (魚介類)</p>  <p>鮭 さば あじ まぐろ 小魚</p>	<p>し</p> <p>しいたけ</p>  <p>しいたけ しめじ えのき まいたけ エリンギ</p>	<p>い</p> <p>いも (イモ類)</p>  <p>じゃがいも さつまいも 長いも 里芋 など</p>
---	--	---	--	---	---	--

ちーこ先生の SDGsレシピ



osaka food style
★★★★★

星のイチゴショートケーキ



材料(2個分)

米粉(製菓用)	90g
砂糖	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1/2
重曹	小さじ1/4
無調整豆乳 (または牛乳)	90cc
植物油	大さじ1
無糖ココア	小さじ1
生クリーム	適宜
イチゴ	適宜

■作り方■

1. ボウルに米粉、砂糖、ベーキングパウダー、重曹を入れて混ぜ合わせる。真ん中にくぼみを作り、豆乳と油を注ぐ。ゴムベラでぐるぐる混ぜる。
2. 小ボウルにココアと1.の生地を大さじ2入れ、スプーンでぐるぐる混ぜる。
3. お好みの型に生地を流す。先に1.の生地を流し、次に2.の生地をスプーンですくい、ところどころに落としたり、細かく動かしたりして、マーブルを作る。
4. 深さのあるフライパンまたは鍋に蒸し網を置き、深さ3cm程度まで水を注ぐ。
3.を乗せ、蓋をして強火にかける。沸騰したら、弱火に落として10分蒸す。火を消し、取り出して冷ます。
5. 生地がしっかり冷めたら、下、真ん中、上の3つに生地を分ける。下の生地に生クリームを塗り広げ、イチゴを乗せ、生クリームを乗せる。
上の生地を、切り口を上に乗せる。生クリーム、イチゴ、生クリームの順に乗せ、真ん中の生地を上に乗せる。
最後にスプーンで生クリームをすくい、生地の中に乗せ、その上にイチゴを乗せる。



3月 食育だより

離乳食

★ 離乳食のお悩み Q&A

離乳食に関するよくある質問をまとめました。
離乳食期の赤ちゃんとうまい付き合うコツを紹介します。



離乳食を吐き出して、食べてくれません。



スプーンを舌で押し出す哺乳反射が残っていると、母乳やミルクを飲む時の口の動きをするので離乳食が口から出てしまいます。
6~7か月頃には、哺乳反射は薄れていくと言われています。
焦らず気楽な気持ちですすめましょう。

赤ちゃんの舌は敏感で、固いもの、ざらざらしたものを嫌がる場合があります。
赤ちゃんにあった温かさ、なめらかさ、とろみ具合を探してみましょう。



よく食べます。離乳食を欲しがるだけ与えてもいいですか？



赤ちゃんは消化器官がまだ十分に発達していないため、離乳食を食べすぎると消化器官に負担がかかり、下痢や便秘、嘔吐を引き起こすことがあります。
特にタンパク質は目安量程度にしましょう。
また、うす味を心がけ、適度な固さのものを与えましょう。



よく噛まずに丸飲みしたり、どんどん口に入れたりします。どうしたらいいですか？



柔らかいものを大きめに切るなど、かんで飲み込む練習を根気よく続けてください。
細かく刻んでしまうと、逆に口の中でまとまらず食べにくくなります。
食事のペースやかたさ、大きさをお子さんの月齢やお口の発達に合わせ、一口量を加減してみましょう。

おさらい 離乳食で気をつけたい食材

■ 食中毒などの心配のある食材

生魚



生肉



生で食べる魚や肉などには細菌が付着していることがあります。
消化器官がまだ未発達な状態の赤ちゃんが食べると食中毒を起こす可能性があります。

■ 糖分・塩分の高い食材

糖分や塩分が多いものは、赤ちゃんの消化吸収の負担になります。

■ のどに詰まりやすい食材

噛みにくいもの

お餅・こんにゃく・ゼリー・海苔など



小さくて丸いもの

ナッツ・豆類・飴・ミニトマトなど



■ 感染症などの心配のある食材

はちみつ



黒糖



1歳未満の赤ちゃんがはちみつ、黒糖を食べると、乳児ボツリヌス症を発症する心配があります。
はちみつや黒糖を含む飲み物やお菓子・食品は1歳以降に与えるようにしましょう。

■ いくら



大人用に味付けされており、塩分が高めです。
生の食材でもあり、食物アレルギーになりやすい食材です。
消化器官が発達してから与えるようにしましょう。

■ 牛乳

牛乳にはたんぱく質やカルシウムなど、ミネラルがたくさん含まれていますので消化器官が未発達な赤ちゃんは、十分に消化吸収できません。



牛乳を飲料とするのは1歳以降にしましょう。

2023年3月ランチメニュー(前半)～乳児～

なないろ保育園

日曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
	昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
1 水	ハヤシライス ブロッコリーサラダ りんご	牛乳	ぶどうゼリー ソフトおせんべい お茶	エネルギー 521kcal 蛋白質 13.9g	豚肉	人参,たまねぎ,パセリ ブロッコリー,人参 りんご	米,アマランサス,じゃがいも,キャノーラ油 ハヤシルウ マヨドレ	ケチャップ,水 塩	牛乳 ぶどうジュース,水,きび砂糖,粉寒天 鉄分入りソフトおせんべい お茶
2 木	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆の五目煮 味噌汁	牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 559kcal 蛋白質 20.5g	鶏肉 大豆 わかめ,味噌	小松菜 椎茸,人参,いんげん たまねぎ	米,押麦 きび砂糖 こんにやく,きび砂糖	こいくちしょうゆ,本みりん うすくちしょうゆ 出汁,こいくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,豆腐,水,きび砂糖 ベーキングパウダー,キャノーラ油,きび砂糖 牛乳
3 金	☆ひなまつり☆ ばら寿司 花野菜のごま和え 肉吸い	牛乳	ピーチケーキ 牛乳	エネルギー 559kcal 蛋白質 18.6g	昆布,高野豆腐,卵,桜でんふ,刻みのり 牛肉,豆腐	椎茸,人参,きぬさや ブロッコリー,カリフラワー 人参,たまねぎ,青ねぎ	米,きび砂糖,きび砂糖 白ごま,きび砂糖 きび砂糖,きび砂糖	米酢,塩,出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒,こいくちしょうゆ,出汁 うすくちしょうゆ,酒 本みりん,塩,出汁	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,黄桃缶 牛乳
6 月	ごはん ししゃものパン粉焼き 春雨サラダ スープ	牛乳	クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 514kcal 蛋白質 16.8g	ししゃも	パセリ,いんげん 人参,きゅうり たまねぎ,小松菜	米 パン粉,キャノーラ油 春雨,キャノーラ油,きび砂糖	塩 米酢,塩 水,ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 クラッカー,いちごジャム 牛乳
7 火	アマランサスごはん 豚肉の味噌炒め 大学かぼちゃ すまし汁	牛乳	ふかし芋 牛乳	エネルギー 473kcal 蛋白質 18.2g	豚肉,赤みそ	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン 南瓜 もやし,しめじ,青ねぎ	米,アマランサス キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉 キャノーラ油,きび砂糖,黒ごま	こいくちしょうゆ,本みりん,酒 こいくちしょうゆ 塩,うすくちしょうゆ,出汁	牛乳 さつま芋 牛乳
8 水	ごはん 煮込みハンバーグ 温野菜 コンソメスープ	牛乳	豆乳きな粉餅 牛乳	エネルギー 556kcal 蛋白質 21g	合挽ミンチ,大豆	たまねぎ,いんげん ブロッコリー,人参,南瓜 キャベツ,コーン,パセリ	米 片栗粉,パン粉,キャノーラ油,きび砂糖 マヨドレ	塩,とんかつソース,ケチャップ ブイヨン,水,塩 塩 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 豆乳,きび砂糖,片栗粉,きな粉 きび砂糖 牛乳
9 木	ごはん 豚肉のしぐれ煮 小松菜のしらす和え 味噌汁	牛乳	ごまちゃんすこう 牛乳	エネルギー 484kcal 蛋白質 16.9g	豚肉 しらす干し わかめ,うすあげ,味噌	ごぼう,たまねぎ,人参,青ねぎ 小松菜,人参	米 キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖	出汁,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,本みりん,酒 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,きび砂糖,ラード,黒ごま 牛乳
10 金	ごはん 鶏じゃが ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	牛乳	ココアヨーグルト ソフトおせんべい お茶	エネルギー 484kcal 蛋白質 16.2g	鶏肉 ツナ缶 味噌	たまねぎ,人参,グリーンピース ブロッコリー,きゅうり,人参 切干大根,しめじ,青ねぎ	米 じゃがいも,こんにやく,キャノーラ油 きび砂糖 きび砂糖	出汁,うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ,本みりん,酒 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 ヨーグルト 鉄分入りソフトおせんべい お茶
13 月	ごはん 白身魚のマヨドレ焼き ひじきのさっぱり和え 味噌汁	牛乳	キャロット蒸しパン 牛乳	エネルギー 474kcal 蛋白質 17.6g	ホキ ひじき 味噌	パセリ,はくさい,人参 大根,きゅうり,コーン 小松菜	米 小麦粉,マヨドレ きび砂糖,白ごま 麩	塩,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,米酢 出汁	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,水,人参 牛乳
14 火	ごはん 麻婆豆腐 もやしの中華和え 玉子スープ	牛乳	シュガートースト 牛乳	エネルギー 546kcal 蛋白質 23.4g	豆腐,豚ミンチ,大豆,赤みそ 卵	たまねぎ,人参,青ねぎ,土生姜 もやし,ほうれん草,人参 青ねぎ	米 キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉,ごま油 きび砂糖,ごま油 片栗粉	鶏ガラスープ,水,こいくちしょうゆ,酒 水 うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,鶏ガラスープ,塩,水 水	牛乳 食パン,バター,きび砂糖 牛乳
15 水	ごはん 鶏肉のピザ焼き 切干大根サラダ 春キャベツのスープ	牛乳	ナーニャカタ 牛乳	エネルギー 539kcal 蛋白質 19.7g	鶏肉,チーズ 豆腐	たまねぎ,ピーマン,ブロッコリー 切干大根,きゅうり,人参 春キャベツ	米 キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖	塩,ケチャップ,塩 米酢,うすくちしょうゆ ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー グラニュー糖,バター,塩,卵 グラニュー糖,水 牛乳

2023年3月ランチメニュー(後半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
16	木	あんかけうどん ほうれん草のごま和え 清見オレンジ	牛乳	ふりかけおにぎり チーズ お茶	エネルギー 434kcal 蛋白質 17.2g	豚肉,うすあげ	大根,たまねぎ,人参,青ねぎ ほうれん草,はくさい,人参 清美オレンジ	うどん,きび砂糖,片栗粉 白ごま,きび砂糖	出汁,うすくちしょうゆ,本みりん,酒 塩,水 うすくちしょうゆ	牛乳 米,鉄入りふりかけ鮭 チーズ お茶
17	金	☆お別れ会☆ チキンカレー コールスローサラダ ケーキ	牛乳	プリン ビスコ お茶	エネルギー 696kcal 蛋白質 16.9g	鶏肉 ホイップ	じゃがいも,人参,たまねぎ キャベツ,きゅうり,人参,コーン 黄桃缶,パイン缶,みかん缶	米,アマランサス,カレールウ,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖	水 塩,米酢 スポンジケーキ	牛乳 プリンの素,牛乳 ビスコ お茶
20	月	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐煮 味噌汁	牛乳	麩のきな粉ラスク 牛乳	エネルギー 510kcal 蛋白質 22.5g	サバ 高野豆腐 味噌	ほうれん草 人参,グリーンピース たまねぎ,しめじ,青ねぎ	米 きび砂糖	塩,うすくちしょうゆ 出汁,塩,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 麩,バター,きび砂糖,きな粉 牛乳
22	水	ごはん 豚肉の生姜炒め 小松菜の納豆和え 味噌汁	牛乳	ブルーケーキ 牛乳	エネルギー 539kcal 蛋白質 21.6g	豚肉 納豆 わかめ,味噌	たまねぎ,キャベツ,人参,にら,土生姜 小松菜,人参	米 きび砂糖,キャノーラ油 きび砂糖 そうめん	こいくちしょうゆ,酒 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,種抜きブルー 牛乳
23	木	ごはん 鶏肉のごま焼き 白菜のポン酢和え 味噌汁	牛乳	じゃが芋もち 牛乳	エネルギー 478kcal 蛋白質 18g	鶏肉 味噌	グリーンアスパラ はくさい,人参,レモン,レモン汁 もやし,人参,青ねぎ	米 白ごま,黒ごま,小麦粉	うすくちしょうゆ,本みりん,水 塩 米酢,こいくちしょうゆ,本みりん 出汁	牛乳 じゃがいも,片栗粉,コーン カットベーコン,塩 牛乳
24	金	アマランサスごはん ポークチャップ グリーンサラダ スープ	牛乳	ココアヨーグルト ソフトおせんべい お茶	エネルギー 441kcal 蛋白質 18.2g	豚肉	たまねぎ,しめじ,パセリ,いんげん ブロッコリー,キャベツ,パプリカ はくさい,大根	米,アマランサス きび砂糖,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖	塩,ケチャップ,とんかつソース うすくちしょうゆ 米酢,塩 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 ヨーグルト 鉄入りソフトおせんべい お茶
27	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ スープ	牛乳	お好み焼き お茶	エネルギー 460kcal 蛋白質 16.6g	鶏肉 ひじき 豆腐	人参 きゅうり,人参 たまねぎ,パセリ	米 マーマレード,きび砂糖,キャノーラ油 マヨドレ,白ごま,きび砂糖	こいくちしょうゆ,水 うすくちしょうゆ,米酢 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 豚ミンチ,キャベツ,青ねぎ,小麦粉 出汁,キャノーラ油,とんかつソース マヨドレ,青のり粉,糸かつお お茶
28	火	ごはん 豚大根 ほうれん草とコーンの炒め物 味噌汁	牛乳	きな粉トースト 牛乳	エネルギー 536kcal 蛋白質 24g	豚肉 味噌	大根,人参,グリーンピース ほうれん草,コーン もやし,青ねぎ	米 きび砂糖 キャノーラ油 麩	出汁,こいくちしょうゆ,酒,本みりん 塩 出汁	牛乳 食パン,キャノーラ油,きび砂糖,きな粉 牛乳
29	水	ごはん 白身魚のサクサク揚げ いんげんのおかか和え すまし汁	牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー 501kcal 蛋白質 17.4g	たら 糸かつお わかめ	小松菜 いんげん,人参 えのき	米 小麦粉,片栗粉,ベーキングパウダー キャノーラ油,キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉 きび砂糖	塩,水,こいくちしょうゆ 本みりん,酒,水 うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁,塩,うすくちしょうゆ	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,水,ココア 牛乳
30	木	ごはん 鶏肉の甘酢煮 小松菜の磯和え 味噌汁	牛乳	カレーポテト 牛乳	エネルギー 493kcal 蛋白質 18.9g	鶏肉 刻みのり 厚あげ,味噌	しめじ,人参,ピーマン,たまねぎ,土生姜 小松菜,人参 キャベツ	米 きび砂糖 きび砂糖	酒,こいくちしょうゆ,米酢,出汁 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 じゃがいも,キャノーラ油,カレー粉,塩 牛乳
31	金	中華丼 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ	牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	エネルギー 505kcal 蛋白質 17.1g	豚肉 ちくわ,青のり粉	たまねぎ,はくさい,人参,椎茸,にら 人参 コーン,青ねぎ	米,キャノーラ油,ごま油,片栗粉 キャノーラ油 春雨	水,鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,酒 水 こいくちしょうゆ,本みりん 水,鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 マカロニ,きな粉,きび砂糖,塩 牛乳

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2023年3月ランチメニュー～初期～

なないろ保育園

日 曜 日	献立名	使っている主な材料				
		昼食	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他
1 水	つぶし粥				米	
	豆腐のやわらか煮	豆腐				出汁
	じゃが芋のやわらか煮 人参のやわらか煮		人参		じゃがいも	出汁
2 木	つぶし粥				米	
	豆腐のやわらか煮	豆腐				出汁
	玉葱のやわらか煮 人参のやわらか煮		たまねぎ 人参			出汁
3 金	つぶし粥				米	
	白身魚のやわらか煮	かれい				出汁
	ブロッコリーのやわらか煮 カリフラワーのやわらか煮		ブロッコリー カリフラワー			出汁
6 月	つぶし粥				米	
	白身魚のやわらか煮	たら				出汁
	小松菜のやわらか煮 キャベツのやわらか煮		小松菜 キャベツ			出汁
7 火	つぶし粥				米	
	豆腐のやわらか煮	豆腐				出汁
	南瓜のやわらか煮 キャベツのやわらか煮		南瓜 キャベツ			出汁
8 水	つぶし粥				米	
	白身魚のやわらか煮	かれい				出汁
	ブロッコリーのやわらか煮 人参のやわらか煮		ブロッコリー 人参			出汁
9 木	つぶし粥				米	
	豆腐のやわらか煮	豆腐				出汁
	小松菜のやわらか煮 玉葱のやわらか煮		小松菜 たまねぎ			出汁
10 金	つぶし粥				米	
	白身魚のやわらか煮	たら				出汁
	じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮		ほうれん草		じゃがいも	出汁
13 月	つぶし粥				米	
	白身魚のやわらか煮	たら				出汁
	小松菜のやわらか煮 大根のやわらか煮		小松菜 大根			出汁
14 火	つぶし粥				米	
	豆腐のやわらか煮	豆腐				出汁
	人参のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮		人参 ほうれん草			出汁
15 水	つぶし粥				米	
	白身魚のやわらか煮	たら				出汁
	ブロッコリーのやわらか煮 キャベツのやわらか煮		ブロッコリー キャベツ			出汁
16 木	煮込みうどん				うどん	出汁
	豆腐のやわらか煮	豆腐				出汁
	南瓜のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮		南瓜 ほうれん草			出汁
17 金	つぶし粥				米	
	白身魚のやわらか煮	かれい				出汁
	じゃが芋のやわらか煮 キャベツのやわらか煮		キャベツ		じゃがいも	出汁
20 月	つぶし粥				米	
	白身魚のやわらか煮	かれい				出汁
	人参のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮		人参 ほうれん草			出汁
22 水	つぶし粥				米	
	豆腐のやわらか煮	豆腐				出汁
	小松菜のやわらか煮 キャベツのやわらか煮		小松菜 キャベツ			出汁
23 木	つぶし粥				米	
	白身魚のやわらか煮	たら				出汁
	人参のやわらか煮 白菜のやわらか煮		人参 はくさい			出汁
24 金	つぶし粥				米	
	白身魚のやわらか煮	かれい				出汁
	キャベツのやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮		キャベツ ブロッコリー			出汁
27 月	つぶし粥				米	
	豆腐のやわらか煮	豆腐				出汁
	胡瓜のやわらか煮 人参のやわらか煮		きゅうり 人参			出汁
28 火	つぶし粥				米	
	白身魚のやわらか煮	かれい				出汁
	大根のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮		大根 ほうれん草			出汁
29 水	つぶし粥				米	
	白身魚のやわらか煮	たら				出汁
	小松菜のやわらか煮 南瓜のやわらか煮		小松菜 南瓜			出汁
30 木	つぶし粥				米	
	豆腐のやわらか煮	豆腐				出汁
	キャベツのやわらか煮 玉葱のやわらか煮		キャベツ たまねぎ			出汁
31 金	つぶし粥				米	
	白身魚のやわらか煮	かれい				出汁
	人参のやわらか煮 白菜のやわらか煮		人参 はくさい			出汁

*赤はからだが赤い食品、緑はからだの緑色食品、黄はからだの黄色食品、白はからだの白色食品、黒はからだの黒色食品です。

日	曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ材料
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
1	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	ブロッコリー粥	豆腐	たまねぎ、人参 ブロッコリー、人参	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	米、ブロッコリー
2	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 いんげんのやわらか煮 スープ	麩のあべかわ	豆腐	小松菜 いんげん、人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	麩、水きな粉
3	金	雑炊 白身魚のやわらか煮 スープ	豆乳粥	高野豆腐 かれい	ブロッコリー、カリフラワー 人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	米、豆乳水
6	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 豆腐のやわらか煮 春雨のやわらか煮 スープ	にゅうめん	たら 豆腐	いんげん キャベツ、たまねぎ きゅうり、人参 たまねぎ、小松菜	米 春雨	出汁 出汁 出汁 出汁	そうめん、ブロッコリー、出汁
7	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 スープ	さつま芋茶巾	豆腐	キャベツ、たまねぎ 南瓜 人参	米	出汁 出汁 出汁	さつま芋
8	水	七分粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	豆乳きな粉餅	かれい	人参 ブロッコリー、人参 南瓜	米	出汁 出汁 出汁	豆乳、片栗粉、きな粉
9	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 スープ	人参粥	豆腐	たまねぎ、人参 小松菜、きゅうり たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	米、人参
10	金	七分粥 白身魚と野菜のシチュー じゃが芋のやわらか煮 スープ	人参粥	たら	たまねぎ、人参 ほうれん草、コーン	米 片栗粉 じゃがいも	出汁、水 出汁 出汁	米、人参
13	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 大根のやわらか煮 スープ	人参粥	たら	はくさい、人参 大根、きゅうり 小松菜	米 麩	出汁 出汁 出汁	米、人参
14	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	パン粥	豆腐	たまねぎ ほうれん草、人参 人参	米	出汁 出汁 出汁	食パン、水
15	水	七分粥 白身魚のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	アンパンマンせんべい	たら	ブロッコリー 切干大根、きゅうり、人参 春キャベツ	米	出汁 出汁 出汁	アンパンマン、せんべい
16	木	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	人参粥	豆腐	大根、人参 南瓜 ほうれん草、はくさい	うどん	出汁 出汁 出汁	米、人参
17	金	七分粥 白身魚やわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	かれい	人参 キャベツ、きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	南瓜
20	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 高野豆腐のやわらか煮 スープ	麩のあべかわ	かれい 高野豆腐	ほうれん草 人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	麩、水きな粉
22	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 スープ	豆乳粥	豆腐	たまねぎ、キャベツ 小松菜、人参	米 そうめん	出汁 出汁 出汁	米、豆乳水
23	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 白菜のやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	たら	はくさい、人参 人参	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	じゃがいも
24	金	七分粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	人参粥	かれい	たまねぎ、いんげん ブロッコリー、キャベツ はくさい	米	出汁 出汁 出汁	米、人参
27	月	七分粥 豆腐のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 スープ	キャベツ粥	豆腐	人参 きゅうり、コーン たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	米、キャベツ
28	火	七分粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	パン粥	かれい	大根 ほうれん草、コーン 人参	米 麩	出汁 出汁 出汁	食パン、水
29	水	七分粥 白身魚のやわらか煮 いんげんのやわらか煮 スープ	豆乳寒天	たら	小松菜 いんげん、人参 南瓜	米	出汁 出汁 出汁	豆乳粉寒天
30	木	七分粥 ささみのやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	ささみ	人参 ブロッコリー、人参 キャベツ、たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	じゃがいも
31	金	七分粥 白身魚のやわらか煮 白菜のやわらか煮 スープ	きな粉マカロニ	かれい	たまねぎ はくさい、人参 コーン	米 春雨	出汁 出汁 出汁	マカロニ、きな粉

※赤はからだをつくる食品、緑はからだの調子をととのえる食品、黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2023年3月ランチメニュー～後期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ材料
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
1	水	全粥 豚肉煮 ブロッコリー煮 スープ	味噌雑炊	豚肉	たまねぎ、人参 ブロッコリー、人参	米 じゃがいも	出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ	米、ブロッコリー、赤みそ、出汁
2	木	全粥 鶏肉煮 いんげん煮 味噌汁	麩のあべかわ	鶏肉 わかめ、味噌	小松菜 いんげん、人参 たまねぎ	米	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 出汁	麩、水きな粉、きび砂糖
3	金	雑炊 白身魚の煮付け ずまし汁	豆乳粥	高野豆腐 かれい	ブロッコリー、カリフラワー 人参 たまねぎ	米	出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	米、豆乳、水
6	月	全粥 白身魚煮 春雨煮 スープ	にゅうめん	たら	いんげん きゅうり、人参 たまねぎ、小松菜	米 春雨	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	そうめん、ブロッコリー うすくちしょうゆ、出汁
7	火	全粥 肉野菜煮 南瓜煮 味噌汁	さつま芋スティック	豚肉	キャベツ、たまねぎ、ピーマン 南瓜 人参、しめじ	米	出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁 出汁	さつま芋
8	水	全粥 鶏肉煮 ブロッコリー煮 スープ	豆乳きな粉餅	鶏肉	人参 ブロッコリー、人参 南瓜	米	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	豆乳、きび砂糖、片栗粉、きな粉 きび砂糖
9	木	全粥 豚肉煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	人参粥	豚肉	たまねぎ、人参 小松菜、きゅうり たまねぎ	米	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 出汁	米、人参
10	金	全粥 鶏肉と野菜のシチュー じゃが芋煮 スープ	人参粥	鶏肉	たまねぎ、人参 ほうれん草、コーン	米 片栗粉 じゃがいも	うすくちしょうゆ、出汁、水 うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	米、人参
13	月	全粥 白身魚の煮付け ひじき煮 味噌汁	人参粥	たら	はくさい、人参 大根、きゅうり 小松菜	米	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 出汁	米、人参
14	火	全粥 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し スープ	食パン	豆腐、豚ミンチ	たまねぎ ほうれん草、人参 人参	米	出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ	食パン
15	水	全粥 鶏肉煮 切干大根煮 スープ	アンパンマンせんべい	鶏肉	ブロッコリー 切干大根、きゅうり、人参 春キャベツ	米	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	アンパンマン、ヘビ、せんべい
16	木	全粥 煮込みうどん 南瓜煮 ほうれん草の煮浸し	人参粥	豚肉	大根、人参 南瓜 ほうれん草、はくさい	うどん	出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	米、人参
17	金	全粥 鶏肉煮 キャベツの煮浸し ずまし汁	南瓜茶巾	鶏肉	人参 キャベツ、きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	南瓜
20	月	全粥 白身魚の煮付け 高野豆腐煮 味噌汁	麩のあべかわ	かれい	ほうれん草 人参 たまねぎ、しめじ	米	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 出汁	麩、水きな粉、きび砂糖
22	水	全粥 豚肉煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	豆乳粥	豚肉	たまねぎ、キャベツ 小松菜、人参	米	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 出汁	米、豆乳、水
23	木	全粥 鶏肉煮 白菜の煮浸し 味噌汁	じゃが芋茶巾	鶏肉	はくさい、人参 人参	米 じゃがいも	出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁 出汁	じゃがいも
24	金	全粥 豚肉煮 ブロッコリー煮 スープ	人参粥	豚肉	たまねぎ、いんげん ブロッコリー、キャベツ、パプリカ はくさい	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	米、人参
27	月	全粥 鶏肉煮 ひじき煮 スープ	雑炊	鶏肉	人参 きゅうり、コーン たまねぎ	米	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	米、キャベツ、うすくちしょうゆ
28	火	全粥 豚大根 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	食パン	豚肉	大根 ほうれん草、コーン 人参	米	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 出汁	食パン
29	水	全粥 白身魚の煮付け いんげん煮 ずまし汁	豆乳寒天	たら	小松菜 いんげん、人参 南瓜	米	出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	豆乳、粉寒天、きび砂糖
30	木	全粥 ささみの煮物 ブロッコリー煮 味噌汁	じゃが芋スティック	ささみ	しめじ、人参、ピーマン ブロッコリー、人参 キャベツ、たまねぎ	米	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 出汁	じゃがいも
31	金	全粥 豚肉煮 白菜の煮浸し スープ	きな粉マカロニ	豚肉	たまねぎ はくさい、人参 コーン	米 春雨	出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	マカロニ、きな粉、きび砂糖

*赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2023年3月ランチメニュー(前半)～完了期～

なないろ保育園

日曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
	昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
1 水	ハヤシライス ブロッコリーサラダ りんご	牛乳	ぶどうゼリー ソフトおせんべい お茶	エネルギー 465kcal 蛋白質 12.9g	豚肉	人参,たまねぎ,パセリ ブロッコリー,人参 りんご	米,アマランサス,じゃがいも,キャノーラ油 マヨドレ	ケチャップ,ハヤシの王子様,水 塩	牛乳 ぶどうジュース,水,きび砂糖,粉寒天 鉄分入りソフトおせんべい お茶
2 木	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆煮 味噌汁	牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 523kcal 蛋白質 19.9g	鶏肉 大豆 わかめ,味噌	小松菜 椎茸,人参,いんげん たまねぎ	米,押麦 きび砂糖 きび砂糖	こいくちしょうゆ,本みりん うすくちしょうゆ 出汁,こいくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,豆腐,水,きび砂糖 ベーキングパウダー,キャノーラ油,きび砂糖 牛乳
3 金	☆ひなまつり☆ ばら寿司 花野菜のごま和え 肉吸い	牛乳	ピーチケーキ 牛乳	エネルギー 523kcal 蛋白質 18g	昆布,高野豆腐,卵,桜でんぶ,刻みのり 牛肉,豆腐	椎茸,人参,きぬさや ブロッコリー,カリフラワー 人参,たまねぎ,青ねぎ	米,きび砂糖,きび砂糖 白ごま,きび砂糖 きび砂糖,きび砂糖	米酢,塩,出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒,こいくちしょうゆ,出汁 うすくちしょうゆ,酒 本みりん,塩,出汁	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,黄桃缶 牛乳
6 月	ごはん ししゃものパン粉焼き 春雨サラダ スープ	牛乳	クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 460kcal 蛋白質 14.6g	ししゃも	パセリ,いんげん 人参,きゅうり たまねぎ,小松菜	米 パン粉,キャノーラ油 春雨,キャノーラ油,きび砂糖	塩 米酢,塩 水,ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 クラッカー,いちごジャム 牛乳
7 火	アマランサスごはん 豚肉の味噌炒め 大学かぼちゃ すまし汁	牛乳	ふかし芋 牛乳	エネルギー 437kcal 蛋白質 17.6g	豚肉,赤みそ	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン 南瓜 もやし,しめじ,青ねぎ	米,アマランサス キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉 キャノーラ油,きび砂糖,黒ごま	こいくちしょうゆ,本みりん,酒 こいくちしょうゆ 塩,うすくちしょうゆ,出汁	牛乳 さつま芋 牛乳
8 水	軟飯 煮込みハンバーグ 温野菜 コンソメスープ	牛乳	豆乳きな粉餅 牛乳	エネルギー 520kcal 蛋白質 20.3g	合挽ミンチ,大豆	たまねぎ,いんげん ブロッコリー,人参,南瓜 キャベツ,コーン,パセリ	米 片栗粉,パン粉,キャノーラ油,きび砂糖 マヨドレ	塩,とんかつソース,ケチャップ ブイヨン,水,塩 塩 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 豆乳,きび砂糖,片栗粉,きな粉 きび砂糖 牛乳
9 木	軟飯 豚肉のしぐれ煮 小松菜の和え物 味噌汁	牛乳	ごまちゃんすこう 牛乳	エネルギー 446kcal 蛋白質 15.8g	豚肉 わかめ,うすあげ,味噌	ごぼう,たまねぎ,人参,青ねぎ 小松菜,人参	米 キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖	出汁,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,本みりん,酒 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,きび砂糖,ラード,黒ごま 牛乳
10 金	軟飯 鶏じゃが ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	牛乳	ココアヨーグルト ソフトおせんべい お茶	エネルギー 448kcal 蛋白質 15.5g	鶏肉 ツナ缶 味噌	たまねぎ,人参,グリーンピース ブロッコリー,きゅうり,人参 切干大根,しめじ,青ねぎ	米 じゃがいも,キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖	出汁,うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ,本みりん,酒 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 ヨーグルト 鉄分入りソフトおせんべい お茶
13 月	軟飯 白身魚のマヨドレ焼き ひじきのさっぱり和え 味噌汁	牛乳	キャロット蒸しパン 牛乳	エネルギー 438kcal 蛋白質 16.9g	ホキ ひじき 味噌	パセリ,はくさい,人参 大根,きゅうり,コーン 小松菜	米 小麦粉,マヨドレ きび砂糖,白ごま 麩	塩,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,米酢 出汁	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,水,人参 牛乳
14 火	軟飯 麻婆豆腐 もやしの中華和え 玉子スープ	牛乳	シュガートースト 牛乳	エネルギー 510kcal 蛋白質 22.7g	豆腐,豚ミンチ,大豆,赤みそ 卵	たまねぎ,人参,青ねぎ もやし,ほうれん草,人参 青ねぎ	米 キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉,ごま油 きび砂糖,ごま油 片栗粉	鶏ガラスープ,水,こいくちしょうゆ 酒,水 うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,鶏ガラスープ,塩,水 水	牛乳 食パン,バター,きび砂糖 牛乳
15 水	ごはん 鶏肉のピザ焼き 切干大根サラダ 春キャベツのスープ	牛乳	ナーニャカタ 牛乳	エネルギー 503kcal 蛋白質 19g	鶏肉,チーズ 豆腐	たまねぎ,ピーマン,ブロッコリー 切干大根,きゅうり,人参 春キャベツ	米 キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖	塩,ケチャップ,塩 米酢,うすくちしょうゆ ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー グラニュー糖,バター,塩,卵 グラニュー糖,水 牛乳

2023年3月ランチメニュー(後半)～完了期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
16	木	あんかけうどん	牛乳	ふりかけおにぎり	エネルギー 392kcal 蛋白質 16.1g	豚肉,うすあげ	大根,たまねぎ,人参,青ねぎ	うどん,きび砂糖,片栗粉	出汁,うすくちしょうゆ,本みりん,酒	牛乳
		ほうれん草のごま和え 清見オレンジ		チーズ お茶			ほうれん草,はくさい,人参 清美オレンジ	白ごま,きび砂糖	塩,水 うすくちしょうゆ	米,鉄入りふりかけ鮭 チーズ お茶
17	金	☆お別れ会☆ チキンカレー コールスローサラダ ケーキ	牛乳	プリン ビスコ お茶	エネルギー 645kcal 蛋白質 16g	鶏肉	じゃがいも,人参,たまねぎ キャベツ,きゅうり,人参,コーン	米,アマランサス,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖	カレーの王子様 顆粒,水 塩,米酢	牛乳 プリン,の素,牛乳 ビスコ お茶
						ホイップ	黄桃缶,パイン缶,みかん缶		スポンジケーキ	
20	月	軟飯 さばの塩焼き 高野豆腐煮 味噌汁	牛乳	麩のきな粉ラスク 牛乳	エネルギー 474kcal 蛋白質 21.8g	サバ 高野豆腐 味噌	ほうれん草 人参,グリーンピース たまねぎ,しめじ,青ねぎ	米 きび砂糖	塩,うすくちしょうゆ 出汁,塩,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 麩,バター,きび砂糖,きな粉 牛乳
22	水	軟飯 豚肉の炒め物 小松菜の納豆和え 味噌汁	牛乳	ブルーケーキ 牛乳	エネルギー 503kcal 蛋白質 20.9g	豚肉 納豆 わかめ,味噌	たまねぎ,キャベツ,人参,にら 小松菜,人参	米 きび砂糖,キャノーラ油 きび砂糖 そうめん	こいくちしょうゆ,酒 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,種抜きブルー 牛乳
23	木	軟飯 鶏肉のごま焼き 白菜の和え物 味噌汁	牛乳	じゃが芋もち 牛乳	エネルギー 442kcal 蛋白質 17.3g	鶏肉	グリーンアスパラ はくさい,人参 もやし,人参,青ねぎ	米 白ごま,黒ごま,小麦粉	うすくちしょうゆ,本みりん,水 塩 米酢,こいくちしょうゆ,本みりん,出汁	牛乳 じゃがいも,片栗粉,コーン カットベーコン,塩 牛乳
24	金	アマランサスごはん ポークチャップ グリーンサラダ スープ	牛乳	ココアヨーグルト ソフトおせんべい お茶	エネルギー 405kcal 蛋白質 17.6g	豚肉	たまねぎ,しめじ,パセリ,いんげん ブロッコリー,キャベツ,パプリカ はくさい,大根	米,アマランサス きび砂糖,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖	塩,ケチャップ,とんかつソース うすくちしょうゆ 米酢,塩 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 ヨーグルト 鉄入りソフトおせんべい お茶
27	月	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ スープ	牛乳	お好み焼き お茶	エネルギー 460kcal 蛋白質 16.6g	鶏肉 ひじき 豆腐	人参 きゅうり,人参 たまねぎ,パセリ	米 マーマレード,きび砂糖,キャノーラ油 マヨドレ,白ごま,きび砂糖	こいくちしょうゆ,水 うすくちしょうゆ,米酢 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 豚ミンチ,キャベツ,青ねぎ,小麦粉 出汁,キャノーラ油,とんかつソース マヨドレ,青のり粉,糸かつお お茶
28	火	軟飯 豚大根 ほうれん草とコーンの炒め物 味噌汁	牛乳	きな粉トースト 牛乳	エネルギー 500kcal 蛋白質 23.3g	豚肉	大根,人参,グリーンピース ほうれん草,コーン もやし,青ねぎ	米 きび砂糖 キャノーラ油 麩	出汁,こいくちしょうゆ,酒,本みりん 塩 出汁	牛乳 食パン,キャノーラ油,きび砂糖,きな粉 牛乳
29	水	軟飯 白身魚のサクサク揚げ いんげんのおかか和え すまし汁	牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー 465kcal 蛋白質 16.7g	たら	小松菜 糸かつお わかめ	米 小麦粉,片栗粉,ベーキングパウダー キャノーラ油,キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉 きび砂糖	塩,水,こいくちしょうゆ 本みりん,酒,水 うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁,塩,うすくちしょうゆ	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,水,ココア 牛乳
30	木	軟飯 鶏肉の甘酢煮 小松菜の磯和え 味噌汁	牛乳	フライドポテト 牛乳	エネルギー 457kcal 蛋白質 18.2g	鶏肉 刻みのり 厚あげ,味噌	しめじ,人参,ピーマン,たまねぎ 小松菜,人参 キャベツ	米 きび砂糖 きび砂糖	酒,こいくちしょうゆ,米酢,出汁 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 じゃがいも,キャノーラ油,塩 牛乳
31	金	中華丼 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ	牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	エネルギー 469kcal 蛋白質 16.5g	豚肉 ちくわ,青のり粉	たまねぎ,はくさい,人参,椎茸,にら 人参 コーン,青ねぎ	米,キャノーラ油,ごま油,片栗粉 キャノーラ油 春雨	水,鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,酒 水 こいくちしょうゆ,本みりん 水,鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 マカロニ,きな粉,きび砂糖,塩 牛乳

*赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。