



今月の目標  
楽しく食事をしよう



畑のチューリップの芽が顔を出し、春はゆっくりと近づいています。年度末の3月、あらためて子どもたちは一年間で目覚しく成長して行くものだと感じ、らいおん組の子どもたちもすっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。21日は卒園式ですが、卒園しても給食や調理保育の思い出を胸に、これからの食生活を楽しく健康的にすごしてほしいと願っています。  
園の給食は、これからも安全で美味しく手作りを心がけ、多くの献立を通して、給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思っています。



## ★調理保育をしました★



＜らいおん組さん・お買い物&豚汁&弁当作り＞ 豚汁材料のお買い物♪

先月7日、みんなで作った味噌を使って「豚汁」作りをしました。味噌は4月に作ったものです。前日は、材料のお買い物をするため近くのスーパーへ。グループごとにお買い物カードをみながら食材を探し、選んでカゴに入れ、レジでお金を払って袋詰め。みんなで協力してお買い物できました。



さつまいもは、何本？

手作り味噌完成!!



そして、調理保育当日は、お米とぎ、煮干しだしをとったり野菜を洗ってから調理保育スタート！ピーラーで人参や大根、さつまいもの皮をむき、包丁を使って小さく切りました。包丁の順番を待っている間に小松菜やしめじちぎり。全部の材料の準備ができれば、テラスに出て大きなお鍋で豚肉と野菜を炒め、煮干しだしで煮込みました。

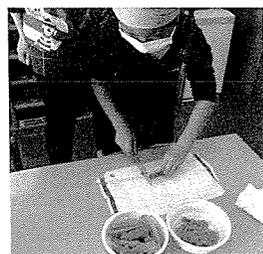
煮干しだし作り



煮干しがたくさん!



包丁が上手になりました!



煮ている間にラップおにぎりを作り、おかずと一緒に弁当箱に詰めて自分のお弁当を作りました。午前中めいっぱい使った給食づくりでしたが、みんなで協力して楽しみながら調理ができました。仕上げにグツグツ煮えたお鍋に味噌を入れたら「豚汁」の完成!! 自分たちで作った豚汁と、自分で詰めたお弁当の味は格別でしたね。



テラスでお弁当&豚汁  
「いただきます!」



ラップおにぎり作り  
具は、梅干しとおかかです♪



## 食べることを楽しむための取り組み



「食べるのが好き」な子どもになってもらうために、給食ではバラエティ豊かなメニューや行事食等を取り入れ、日々の給食にメリハリをつけていますが、給食以外にも日々の保育の中で少しずつ年齢に合わせた「できること」を取り入れています。とくに、玉葱の皮むきや、すじとりなど、給食づくりのお手伝いは毎月行っています。また、調理保育以外にも栽培して収穫したお野菜をすぐに調理して食べたり、絵本の中のおやつを目の前で一緒に作ったり、という保育とのコラボもしています。

乳児クラスの「このお野菜なに?」に始まり、葉っぱちぎりのお手伝いや目の前で調理をすることで、何がどうやってできているのかを知ることができ、美味しそう、食べたい!につながります。食べることにかかわる体験を積み重ねることで、食べるのが好きになり、食事を一緒に楽しむ合う子どもに成長できるような取り組みを行っています。



かぶ、白菜、  
収穫!



収穫→調理→食べる♪



たまねぎの皮むき



給食づくりの  
お手伝い

こまつなちぎり



しいたけ収穫!  
チーズ焼きでご試食!



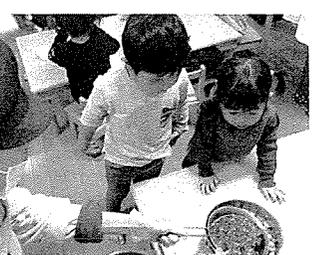
いいにおい☆



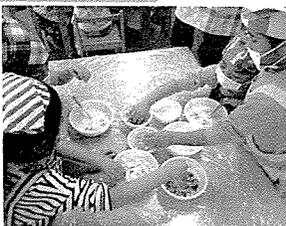
スナックエンドウの  
すじとり



かぶ収穫! 目の前で調理、  
おかが和えに。

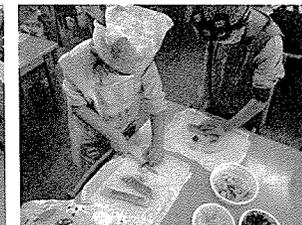
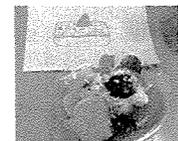


## 2月の調理保育

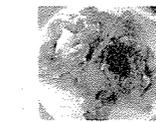


らいおん組さんで、  
午後のおやつ作り!  
ホットケーキでミニパフェを  
作りました♪  
パフェのイラストを描き、  
イメージしながら飾り付け!

↓自分のイラストを見て制作



くみ組さんでは、  
お好み焼き作りにチャレンジ!  
たまごを割ったり  
野菜を切ったりしましたヨ。  
菜園のフロッコリー入り!



チーズ、お餅入り↑



| 日<br>曜 | 献立名   | 材 料 名   |   |  | おやつ 3時<br>10時                 |
|--------|---|---|---|--|-------------------------------|
|        |   | 熱ゆかりになるもの   | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの   |                               |
| 2月     | ぶどうフランスパン<br>めかじきの変わり焼き<br>ブロッコリーとコーンのリネ<br>ミネストローネ<br>清見オレンジ     | ぶどうパン/ライガ マネ<br>ス/乾燥マッシュポテト<br>/無塩バター/コーン/なた<br>ね油/塩せんべい/米/<br>押麦                           | めかじき/ベーコン/牛<br>乳/油揚げ  | ブロッコリー/にんにく/<br>セロリー/にんじん/玉葱<br>/キャベツ/トマトジュ<br>ス/オレノジ/生椎茸/ねぎ/<br>こまつな                            | 麦ぞうすい<br>牛乳(乳児)               |
| 3月     | 三色寿司<br>鶏と根菜の煮物<br>のらぼうのごま和え<br>豆麩のお吸い物<br>いちご                    | 米/なたね油/さといも<br>/三温糖/ごま(すりご<br>ま)/焼き麩/ビスケット<br>/桜もち/ひなあられ                                    | べにざけ/あおのり/た<br>まご/たら(でんぶ)/鶏肉<br>/牛乳/乳酸菌飲料                         | にんじん/カットわかめ/<br>ごぼう/れんこん/たけの<br>こ/干し椎茸/さやいんげ<br>ん/のらぼう菜/玉葱/切<br>りみつば/いちご                         | 桜餅<br>ひなあられ<br>カルピス           |
| 4月     | ごはん<br>めだいの香味焼き<br>肉じゃが<br>磯和え<br>かぶの味噌汁<br>あまなつ                  | 米/三温糖/ごま(すりご<br>ま)/ごま油/なたね油<br>/じゃがいも/しらたき<br>/ソーダクラッカー/薄<br>力粉/黒砂糖                         | めだい/豚肉/刻み海苔<br>/油揚げ/牛乳/たまご<br>/木綿豆腐/きな粉(大<br>豆)                   | しょうが/ねぎ/にんにく<br>/玉葱/にんじん/さやい<br>んげん/はくさい/ほうれ<br>んそう/かぶ/かぶ(葉)/な<br>つみかん                           | 黒糖とうふドーナツ<br>牛乳(乳児)           |
| 5月     | スパゲティミートソース<br>カミカミサラダ<br>春野菜のスープ<br>フルーツポンチ                      | スパゲティ/なたね油<br>/三温糖/かりんとう(白)<br>/塩せんべい   | 豚ひき肉/ピザチーズ/<br>牛乳/ヨーグルト   | にんにく/しょうが/セロ<br>リー/にんじん/玉葱/ト<br>マト缶/きゅうり/切干大<br>根/キャベツ/スナップえ<br>んどう/みかん缶/パン<br>缶/もも缶/ぶどうジュ<br>ース | 揚げあられ<br>ヨーグルト                |
| 6月     | 桜えびの混ぜごはん<br>春巻き<br>三色ナムル<br>せりの味噌汁<br>オレンジ                       | 米/なたね油/三温糖/<br>緑豆はるさめ/かたくり<br>粉/ごま油/はるまきの<br>皮/薄力粉/ポーロ/フ<br>ランスパン/ライガ マネ<br>ス               | ひじき/さくらえび(素干<br>し)/たまご/豚肉/木綿<br>豆腐/牛乳/パルメザン<br>チーズ/あおのり           | にんじん/たけのこ(ゆで)<br>/干し椎茸/にら/ねぎ/こ<br>まつな/りょくとうもやし<br>/玉葱/せり/オレンジ                                    | パンせんべい(海苔風味)<br>牛乳            |
| 7月     | 高野豆腐のそぼろごはん<br>コーンサラダ<br>小松菜スープ<br>バナナ                            | 米/なたね油/三温糖/<br>コーン/塩せんべい/ソフ<br>トビスケット   | 鶏若鶏肉ひき肉/凍り豆<br>腐/牛乳   | にんじん/干し椎茸/ねぎ<br>/たけのこ(ゆで)/きゅうり<br>/レタス/玉葱/こまつな<br>/バナナ   | 牛乳(幼・乳)<br>ビスケット<br>牛乳        |
| 9月     | ごはん<br>赤魚の生姜焼き<br>煮豆(金時豆)<br>野菜のおひたし<br>もずくの味噌汁<br>いよかん           | 米/三温糖/ビスケット/<br>薄力粉/無塩バター/<br>なたね油  | あごうだい/いんげんま<br>め(乾)/かつお節/生揚げ<br>/沖繩もずく/牛乳/<br>たまご/ベーコン/ダイ<br>スチーズ | しょうが/ほうれんそう/<br>にんじん/はくさい/玉葱<br>/小ねぎ/いよかん/パセ<br>リ  | チーズ入りパンケーキ<br>牛乳(乳児)          |
| 10月    | ほうとううどん<br>きんちゃくたまご煮<br>きゃべつ塩昆布和え<br>いちご                          | うどん(ゆで)/なたね油/<br>三温糖/スパゲティ/<br>Feせんべい/米/こま(い<br>り)  | 鶏肉/油揚げ/たまご/<br>塩昆布/牛乳/するめ   | ごぼう/だいこん/にんじ<br>ん/西洋かぼちゃ/ぶなし<br>め/ねぎ/こまつな/<br>キャベツ/きゅうり/いち<br>ご/カットわかめ                           | おにぎり(幼:おにぎり)<br>するめ<br>牛乳(乳児) |
| 11月    | 雑穀ごはん<br>さばの野菜あんかけ<br>れんこんの真砂和え<br>小松菜の味噌汁<br>清見オレンジ              | 米/きび/あわ/押麦/<br>かたくり粉/なたね油/<br>三温糖/ごま油/ライガ マ<br>ネス/すりごま/ウエ<br>ハース/焼き豆(車豆)/<br>無塩バター/グラニュー    | まさば/たらこ/木綿豆<br>腐/牛乳/ヨーグルト   | にんじん/玉葱/生椎茸/<br>りょくとうもやし/青ピー<br>マン/れんこん/さやいん<br>げん/こまつな/オレンジ                                     | 手作り餃子<br>ヨーグルト                |
| 12月    | 胚芽パン<br>カレーミートグラタン<br>ゆずごまサラダ<br>チンゲン菜のスープ<br>バナナ                 | 胚芽パン/マカロニ/薄<br>力粉/ごま/塩せんべい<br>/ピーマン/ごま油   | 豚ひき肉/牛乳/ピザ<br>チーズ/ひじき/ボンレ<br>スハム                                  | 玉葱/にんじん/ブロッ<br>コリー/だいこん/きゅうり<br>/ゆず(果汁、生)/チンゲ<br>ンツァイ/ねぎ/バナナ/<br>キャベツ/葉ねぎ                        | 焼きビーフン<br>牛乳(乳児)              |
| 13月    | ガーリックチャーハン<br>中華風チキン<br>華風野菜炒め<br>たまごスープ<br>りんご                   | 米/押麦/なたね油/こ<br>ま(いり)/ごま油/かた<br>くり粉/ポーロ/板こん<br>にやく/三温糖/すりご<br>ま/ビスケット                        | ベーコン/鶏肉/たまご<br>/牛乳  | にんにく/玉葱/にんじん<br>/青ピーマン/しょうが/<br>キャベツ/りょくとうもや<br>し/にら/ほうれんそう/<br>りんご                              | 味噌田楽<br>棒ビスケット<br>牛乳(乳児)      |
| 14月    | 肉味噌ごはん<br>きゅうりと白菜の簡単和え<br>豆腐とにらのスープ<br>オレンジ                       | 米/ごま油/三温糖/か<br>たくり粉/ライガ マネ<br>ス/ごま(すりごま)/ハ<br>ードビスケット/クロワッ<br>サン                            | 豚ひき肉/木綿豆腐/牛<br>乳  | にんにく/しょうが/にん<br>じん/玉葱/干し椎茸/た<br>けのこ/ねぎ/きゅうり/<br>はくさい/にら/オレンジ                                     | 味噌田楽<br>棒ビスケット<br>牛乳(乳児)      |
| 16月    | 食パン(仔羊)とマカ<br>リ<br>鮭のコーンフレーク焼き<br>アツク入り野菜ソテー<br>春雨スープ<br>グレープフルーツ | 食パン/葛シヤム/マカ<br>リ/ライガ マネス/コー<br>ン/菜種油/コーン/無塩バ<br>ター/春雨/ごま油/かり<br>んとう(白)/くずでん粉/<br>三温糖/揚げせんべい | しるさげ/ウィンナー/<br>木綿豆腐/牛乳  | 玉葱/にんじん/キャベツ<br>/ブロッコリー/干し椎茸<br>/ねぎ/しょうが/チンゲ<br>ンツァイ/グレープフル<br>ーツ/ぶどうストレート<br>ジュース               | ぶどうわらびもち<br>プチせんべい<br>牛乳(乳児)  |

<3月平均摂取量 乳児/566kcal 幼児/610Kcal>

| 日<br>曜 | 献立名   | 材 料 名   |   |  | おやつ 3時<br>10時                  |
|--------|---|---|---|--|--------------------------------|
|        |   | 熱ゆかりになるもの   | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの   |                                |
| 17日    | ごはん(幼:うろ おにぎり)<br>つくねの照り焼き<br>五目豆煮<br>しらす和え<br>かつお えんどうの味噌汁<br>はっさく | 米/かたくり粉/三温糖<br>/板こんにやく/ビス<br>ケット/さつまいも/米<br>粉/こま(いり)/菜種油                                  | 鶏若鶏肉ひき肉/大豆(国<br>産 粉)/早煮昆布/しら<br>す干し(半乾燥品)/油揚げ<br>/牛乳                  | ねぎ/にんじん/干し椎茸<br>/れんこん/ごぼう/こま<br>つな/りょくとうもやし/<br>玉葱/スナップえんどう/<br>はっさく                 | 芋っただんご<br>牛乳(乳児)               |
| 18日    | ダンメン<br>竹輪ときゅうりのサラダ<br>フルーツヨーグルト                                    | 中華めん(生)/なたね油<br>(種まぶし用)/ごま油<br>/コーン/なたね油/こま<br>(いり)/Feせんべい/米<br>/もち米/三温糖                  | 豚肉/焼き豚/サラダ竹<br>輪/生わかめ/ヨーグル<br>ト(全脂無糖)/牛乳/ゆで<br>小豆缶詰/きな粉(大豆)           | しょうが/玉葱/にんじん<br>/干し椎茸/キャベツ/<br>りょくとうもやし/ねぎ/<br>にら/きゅうり/みかん缶<br>/バナナ/りんご(はト<br>ジュウ)   | 牛乳(幼・乳)<br>ビスケット               |
| 19日    | 赤飯<br>えびの衣揚げ<br>紅白煮<br>菜の花のおひたし<br>すまし汁<br>清見オレンジ                   | 米/水稲穀粒(もち米)<br>/こま(いり)/薄力粉/<br>じゃがいも/三温糖/焼<br>き麩(白玉麩)/ソーダ<br>クラッカー/無塩バター/<br>マーガリン/ミルクチョコ | ささげ(乾)/尾付ムギエ<br>ビ/かつお加工品(かつお<br>節)/牛乳/たまご/クリーム<br>(乳脂肪、植物性脂肪)         | にんじん/玉葱/和種なば<br>な(葉、ゆで)/切りみつば/<br>オレンジ/いちご/もも(缶<br>詰果肉)/パイナップル                       | 牛乳(幼・乳)<br>クラッカー               |
| 23日    | ごはん<br>煮魚(ぶり)<br>うどと蒟蒻のきんぴら<br>磯和え<br>豆腐となめこの味噌汁<br>りんご             | 米/三温糖/ごま油/こ<br>んにやく(精粉)/さつま<br>いも(蒸し切干)/ビスケット   | ぶり/刻み海苔/木綿豆<br>腐/牛乳/ヨーグルト(ト<br>リツクイ)                                  | しょうが/うど/はくさい<br>/ほうれんそう/玉葱/小<br>ねぎ/なめこ/りんご   | 牛乳(幼・乳)<br>クラッカー               |
| 24日    | 五目うどん<br>揚げ出し豆腐<br>わかめとわかめの酢味噌和え<br>バナナ                             | うどん(ゆで)/なたね油/<br>薄力粉/かたくり粉/三<br>温糖/ごま(すりごま)<br>/塩せんべい/米/押麦                                | 鶏肉/油揚げ/木綿豆腐<br>/生わかめ/牛乳/豚ひ<br>き肉                                      | ごぼう/だいこん/にんじ<br>ん/たけのこ(ゆで)/ぶなし<br>め/ねぎ/こまつな/小<br>ねぎ/きゅうり/バナナ/<br>玉葱                  | 牛乳(幼・乳)<br>ポーロ<br>ビスケット<br>牛乳  |
| 25日    | きびごはん<br>糖のねぎみそ焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>野菜の梅おかか和え<br>香梅の味噌汁<br>いよかん         | 米/きび(精白粒)/なた<br>ね油/ライガ マネス/三<br>温糖/ウエハース/強力<br>粉(1等)                                      | さわら/かつお加工品(か<br>つお節)/生揚げ/牛乳/<br>ヨーグルト(全脂無糖)                           | ねぎ/西洋かぼちゃ/こま<br>つな/にんじん/キャベツ<br>/梅干し(塩漬)/玉葱/しゅ<br>んぎく/いよかん/干しぶ<br>どう                 | 牛乳(幼・乳)<br>ウエハース               |
| 26日    | ジュース<br>フランクソテー(乳:ウイナ)<br>藍チキンブルー<br>アーサ汁<br>パイナップル                 | 米/なたね油/三温糖/<br>焼きふ(車豆)/ごま油/<br>ハードビスケット/マカ<br>ロニ/無塩バター/かた<br>くり粉                          | 豚肉/刻み昆布/油揚げ<br>/ウィンナー/木綿豆腐<br>/あおさ(素干し)/牛乳/<br>たらこ/クリーム(乳脂肪)<br>/刻み海苔 | 干し椎茸/にんじん/りょ<br>くとうもやし/にら/玉葱<br>/パイナップル  | 牛乳(幼・乳)<br>ビスケット               |
| 27日    | チーズフランスパン<br>おから入りポテトコロッケ<br>春野菜炒め(人参、ピーマン)<br>コーンと卵のスープ<br>いちご     | フランスパン/じゃがい<br>も/なたね油/薄力粉/<br>パン粉(生)/クリーム/か<br>たくり粉/ポーロ/三温<br>糖/塩せんべい                     | プロセスチーズ/鶏若鶏<br>肉ひき肉/おから(新製法)<br>/スキムミルク/たまご<br>/かに風味かまぼこ/牛<br>乳       | にんじん/玉葱/キャベツ<br>/スナップえんどう/ねぎ<br>/ほうれんそう/いちご/<br>アガー/りんごジュース/みか<br>ん缶/もも缶/ブルーベ<br>リー  | 牛乳(幼・乳)<br>ポーロ                 |
| 28日    | 麻婆ライス<br>三色ナムル<br>チンゲン菜のスープ<br>バナナ                                  | 米/なたね油/三温糖/<br>かたくり粉/ごま油/塩<br>せんべい/ワッフル   | 木綿豆腐/豚ひき肉/牛<br>乳  | にんにく/しょうが/にん<br>じん/玉葱/ねぎ/干し椎<br>茸/にら/こまつな/りょ<br>くとうもやし/だいこん/<br>チンゲンツァイ/バナナ          | 牛乳(幼・乳)<br>ワッフル                |
| 30日    | 桜おこわ<br>鮭の照り焼き<br>いそ煮<br>のらぼうごま和え<br>大根の味噌汁<br>清見オレンジ               | 米/水稲穀粒(もち米)<br>/なたね油/三温糖/こ<br>ま(すりごま)/かりん<br>とう(白)/蒸し中華めん/<br>ごま油/かたくり粉                   | しるさげ/ひじき/焼き<br>竹輪/油揚げ/牛乳/豚<br>ひき肉                                     | 桜塩漬/にんじん/干し<br>椎茸/さやいんげん/のら<br>ぼう菜/玉葱/だいこん/<br>こまつな/オレンジ/にん<br>じんにく/しょうが/たけの<br>こ/ねぎ | 牛乳(幼・乳)<br>ビスケット               |
| 31日    | チキンカレー(麦飯)<br>棒ビスケット<br>白菜とはんぺんのスープ<br>いちご                          | 米/押麦/なたね油/<br>じゃがいも/無塩バター<br>/薄力粉/ライガ マネス<br>/ビスケット/メロンパ<br>ン                             | 鶏肉/スキムミルク/ピ<br>ザチーズ/ひよこまめ<br>(乾)/はんぺん/ヨーグ<br>ルト(トリツクイ)/牛乳             | にんにく/しょうが/セロ<br>リー/玉葱/にんじん/ト<br>マト缶/りんご/ブロッ<br>コリー/きゅうり/はくさい<br>/小ねぎ/いちご             | 牛乳(幼・乳)<br>ポーロ<br>クロワッサン<br>牛乳 |

- ★今月の予定★
- ・3日: お誕生会(ひな祭りメニュー)
  - ・5日: パイキング給食(幼児)
  - ・19日: 卒園お祝いメニュー(赤飯、ケーキ)
  - ・21日: 卒園式
  - ・23日: 新クラス



3月3日はひなまつり、園ではひなまつり会を  
します。給食でも養子にちなんで押し寿司です。  
ひなまつりに飾る「ひしもち」には3色や4色等  
があり、いろいろな説があります。例えば3色は、  
白は雪の色、緑は若草、紅は桃の花をあらわし、  
冬が去って春になることをあらわしているそう  
です。ひし形は心臓の形をあらわしていて、丈夫に  
暮らせるように、という願いがこめられています。

★牛乳について…幼児クラス、乳児クラスともに、午前中に牛乳を飲んでいただきます。  
うさぎ組さんは、幼児食への移行をしました(幼児の量の給食です)