

# きゅうしょくだより

3月号



～太陽の子保育園～

2021.3.1

今月の目標  
楽しく食事をしよう



暖かい日が増え、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。27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い手作りを心がけ、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。

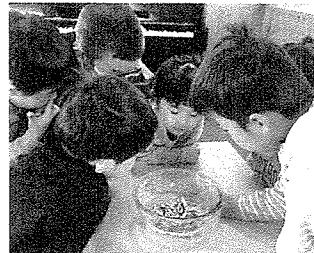


## 調理保育（らいおん） だんご汁&弁当作り

先月5日、らいおん組さんで作った味噌を使って「だんご汁（豚汁）」作りとお弁当作りをしました。味噌は4月に作ったものです。



お米とき、お部屋で炊飯！



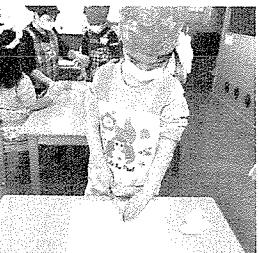
煮干しがたくさん！



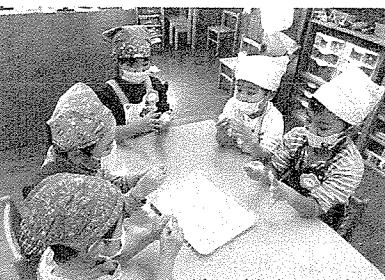
朝からお米とき。煮干しだしをとってから調理保育スタート！調理の先生から包丁の使い方等を教えてもらしながら、人参や大根を包丁を使って切りました。他にも小松菜をちぎったり、だんごを作ったりしました。全部の材料の準備ができたら、豚肉を炒め、お野菜と一緒に、煮干しだしで煮込みました。



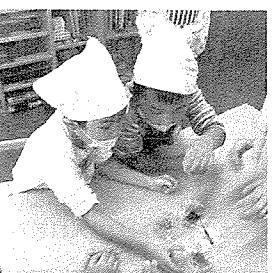
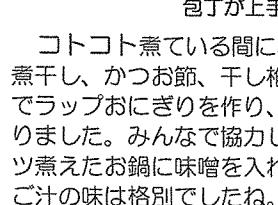
包丁が上手になりました！



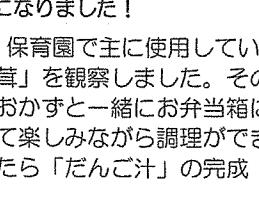
小松菜ちぎり



だんごを丸めます



だしの材料観察中。



テラスでお弁当を  
「いただきます！」



お弁当箱におかずをつめて…



## 食べることを楽しむための取り組み

「食べることが好き」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づつ年齢に合わせた「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、美味しいぞ、食べたい！につながります。食べることにかかる体験を積み重ねることで、食べることが好きになり、食事を一緒に楽しみ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。



収穫→調理→食べる♪



給食づくりの  
お手伝い



たまねぎの皮むき、とうもろこしの皮むき



かぶ収穫！目の前で調理、  
スープに入れるのが大好き！



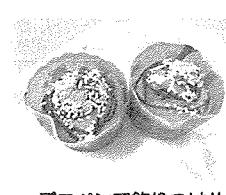
しいたけ収穫！  
チーズ焼きでご試食♪

いいにお~い☆

## 2月の調理保育



くま組さんは、  
カッパケーキ作りにチャレンジ！  
バナナを切り、たまごを割り、  
材料を混ぜてから  
カッパに入れて焼きました。  
仕上げはおやつ前に飾り付け♪



デコパンで飾りつけ!!



くま組さんは、  
カッパケーキ作りにチャレンジ！  
バナナを切り、たまごを割り、  
材料を混ぜてから  
カッパに入れて焼きました。  
仕上げはおやつ前に飾り付け♪

# 2021年 3月分 予定献立表

太陽の子保育園

日 / 曜	献 立 名	材料名(厚食・3時おやつ)	10時おやつ 3時おやつ
1 一 月	ごはん 赤魚のくわ焼き さつま芋のさんびら 野菜のおひたし	米、食パン、さつまいも、花見糖、メープルシロップ、無塩バター、ごま油	牛乳、赤魚、木綿豆腐、卵、味噌、かつお節、牛乳 はっさく、もやし、こまつな、玉葱、なめこ、にんじん、かぶ、きゅうり、いんげん、第6回、ねぎ、しょうが 牛乳(幼・乳) ポーク メープル風味のフレンチトースト 牛乳
2 一 火	スペグティミートソース 大豆サラダ 春野菜スープ りんご	スペグティ、コーンフレーク、マヨネーズ、なたね油	牛乳、豚ひき肉、大豆(乾)、ベーコン、ピザチーズ 玉葱、りんご、にんじん、キャベツ、トマト水煮、きゅうり、トマトピューレ、たけのこ(ゆで)、スナップえんどう、いちご、セロリ、しうが、にんにく 飲むヨーグルト セんべい コーンフレーク牛乳
3 一 水	ひなまつりカッピ寿司 えびの野菜衣揚げ のらぼうのごま和え 麸と三つ葉のすまし汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、挽き餅(白玉粉)、なたね油、花見糖、無塩バター、穀餅、あられ	牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(幼・乳) ピスケット
4 一 木	クリームライス 白菜とりんごのサラダ ひじきと卵のスープ バナナ	じゃがいも、米、強力粉、なたね油、挽き餅、薄力粉、無塩バター、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、粉チーズ、生クリーム、脱脂粉乳 みかん天然果汁、パナナ、玉葱、ほくさい、にんじん、りんご、ほうれんそう、きゅうり、みずな、しめじ、半じぶどう、ひじき、あさのり 牛乳(幼・乳) ウエハース じゃが芋ポンテ(のり) みかんジュース
5 一 金	サンドイッチ(ツナチーズ) (ジャムサンド) ウインナーソー あんぱんまんボテト	いちご バッケ牛乳 *弁当給食です	食パン、米、フライドポテト、マヨネーズ、押麦、無塩バター 牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶、スライスチーズ、しらす干し、ベーコン みかん天然果汁、パナナ、玉葱、きゅうり、にんじん、りんご、ほうれんそう、きゅうり、みずな、しめじ、半じぶどう、ひじき、あさのり 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう 牛乳(白桃)、みかん缶、にんじん、きゅうり、ねぎ、玉葱、にら、アガー、しうが 牛乳(幼・乳) ウエハース ホットドッグ 牛乳(乳児)
6 一 土	鶏丼 しゃべつの塩昆布和え 小松菜と豆腐のすまし汁 バナナ	米、花見糖、片栗粉、なたね油、せんべい	牛乳、鶏肉、木綿豆腐 玉葱、ハナナ、キャベツ、しめじ、こまつな、にんじん、いんげん、塩こんぶ 牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(乳児)
7 一 月	ごはん めだいの香味焼き 大根と豚肉の煮物 磯和え(ほうれん草・もやし)	米、マカロニ、黒砂糖、花見糖、なたね油、こま油	牛乳(幼・乳) クラッカー 牛乳(幼・乳) クラッcker 牛乳(乳児)
8 一 火	ごはん 春菊と生揚げの味噌汁◆ いよかん 大根と豚肉の煮物 手作り味噌ウイーク!	めだい、生揚げ、豚肉、味噌、きな粉、牛乳	大根、いよかん、緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、玉葱、しゅんきく、いんげん、ねぎ、すりごま、しうが、ささみのり、にんにく 牛乳(幼・乳) クラッcker 牛乳(幼・乳) クラッcker 牛乳(乳児)
9 一 木	豚耳パンズパン ボテトクロッケ(おから入り)★ 花野菜のソテー イタリアンスープ	米、小麦粉、さつまいも、パン粉、小麦粉、花見糖、無塩バター、油、なたね油、米みそ、粉チーズ、牛乳	鶏ひき肉、卵、豆乳、ベーコン、するめ、乾燥おから、豚ひき肉、牛乳 グレーフフルーツ、板こんにゃく、玉葱、カリフラワー、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン、すりごま、にんにく、オレンジ 牛乳(幼・乳) ホーロー <sup>★</sup> 味噌田楽◆ するめ(2歳児~) 牛乳(乳児)
10 一 水	中華丼 春雨サラダ もずくスープ りんご	米、小麦粉、さつまいも、はるさめ、砂糖、片栗粉、無塩バター、こま油、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、卵、うすら卵水煮缶、なると、ハム、味噌 りんご、ほくさい、もずく、にんじん、チングンサイ、玉葱、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ねぎ、半じぶどう 牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(乳児)
11 一 木	豆乳味噌込みうどん◆ ししゃものカレー揚げ なばなのごママヨネーズ和え バナナ	ゆでうどん、米、小麦粉、マヨネーズ、押麦、なたね油、油	豆乳、ししゃも、鶏肉、味噌、ベーコン、卵、油揚げ、牛乳 牛乳(幼・乳) セんべい ガーリックチャーハン 牛乳(乳児)
12 一 金	菜の花ごはん 鶏肉のみぞ焼き◆ れんこんのきんぴら ゆかり和え	米、花見糖、なたね油、油 いちご * 2~4歳児、弁当給食	ヨーグルト(無糖)、鶏肉、卵、冷凍豆乳、味噌 いちご、れんこん、キャベツ、玉葱、きゅうり、こまつな、えのきだけ、にんじん、にら 牛乳(幼・乳) 干し芋 手作り麺類 ヨーグルト ヨーグルト
13 一 土	ブルゴギ丼 ほうれん草のナムル わかめスープ オレンジ	米、クロワッサン、なたね油、こま油、花見糖	牛乳、豚肉、味噌 ほうれんそう、玉葱、オレンジ、もやし、にんじん、チングンサイ、にら、にんにく、こま、きざみのり、カットわかめ 牛乳(幼・乳) セんべい クロワッサン 牛乳
14 一 月	ごはん(ラップおにぎり) 鮭のねぎみぞ焼き いそ煮(大豆入り) かぶの梅おかか和え	米、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、花見糖、こま油	さけ、味噌、豚肉、大豆(乾)、さつま揚げ、油揚げ、かつお節、牛乳 ほんかん、かぶ、もやし、こまつな、ねぎ、にんじん、かぶ、葉、いんげん、うめ干し、ひじき、こんぶ、焼きのり、干じいだけ 牛乳(幼・乳) ポーク フライドボテト★ カミカミ昆布 牛乳(乳児)

<3月平均摂取量 乳児/581kcal 幼児/638kcal>

日 / 曜	献 立 名	材料名(厚食・3時おやつ)	10時おやつ 3時おやつ
16 一 火	パリパリ春巻糸★ カミカミサラダ★ アーサチ バイン	米、薄力粉、はるさめ、押麦、香巻きの皮、卵、脱脂粉乳 パイアップル、玉葱、にんじん、きゅうり、ピーマン、チングンサイ、ねぎ、切干大根、しいたけ、あおさ、にんにく、バナナ	パイアップル、玉葱、にんじん、きゅうり、ピーマン、チングンサイ、ねぎ、切干大根、しいたけ、あおさ、にんにく、バナナ 飲むヨーグルト ビスケット チーズ蒸しパン 牛乳
17 水	食パン(ジャム&マーガリン) いよかん 鶏の塩レモン唐揚げ★ グリーンサラダ コーンチャウダー★	食パン、米、もち米、片栗粉、マーガリン、花見糖、黒塩バター、薄力粉、なたね油、こま油 牛乳、鶏肉、ゆで玉葱、片栗粉、ベーコン、生タマネギ、牛乳(冷蔵) *らいおん組 No1メニュー	りんご天然果汁、いよかん、玉葱、コーンクリーム(冷蔵)、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、いちごシャム、低糖度レモン果汁、刻みこんぶ 牛乳(幼・乳) センべい ぱたもち(小豆入りきなこ)りんごジュース
18 木	タンメン(ゆで卵、焼豚) ★ ホテトサラダ★ バナナ ジョア	生中華めん、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、こま油、花見糖 牛乳(冷蔵)、キーマカツ、豚肉、牛乳 *らいおん組 No1メニュー	みかん天然果汁、パナナ、キャベツ、ゆで卵、焼豚、豚肉、牛乳 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう ゼリーボンチ ボンコムバー 牛乳(乳児)
19 金	きびごはん めかじきの生姜焼き 煮豆(金時豆) ★ のらぼうのごま和え	豚汁 清見オレンジ *煮豆も人気です！	米、フランスパン、花見糖、きび(精白粒)、こま油 牛乳(幼・乳) ウエハース 牛乳(白桃)、みかん缶、にんじん、きゅうり、ねぎ、玉葱、にら、アガー、しうが 牛乳(乳児)
20 月	ふどうパン マカロニグラタン 春野菜サラダ(人参ドレ たまごスープ	グレーブフルーツ 牛乳、鶏もも肉、卵、ビザチーズ、豆乳、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、すりごま、しうが、半じぶどう、しめじ、レモン果汁、オレンジ	グレーブフルーツ、玉葱、キーマカツ、豚肉、牛乳 牛乳(幼・乳) センべい 米粉バナナココアケーキ 牛乳(乳児)
21 火	ごはん 煮魚(ぶり) 切り干し大根の炒め煮 磯和え	せりと豆腐の味噌汁 りんご ミニゼリー	米、花見糖、なたね油 牛乳(幼・乳) 干し芋 牛乳(乳児) 干し芋 ミニ野菜ピスケット ヨーグルト
22 木	カレーライス(麦飯) ★ ビーフンサラダ チンゲン菜とほんべんのスープ みかん★	豚肉、あらはんへん、ハム、脱脂粉乳、ビザチーズ、きな粉、牛乳 牛乳(冷蔵)、豚肉、卵、生クリーミー、花見糖、なたね油 *みかん★	みかん、玉葱、にんじん、コッペパン、ビーフン、押麦、マヨネーズ、頭力粉、無塩バター、花見糖、なたね油 牛乳(幼・乳) クラッcker 牛乳(白桃) クラッcker 牛乳(乳児)
23 木	ほうとうどん 納豆とじゃこの天ぷら 酢の物 バナナ	牛乳、玉葱、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、大根、こまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、生わかめ、コーン(冷蔵)、いんげん 牛乳(幼・乳) センべい ケチャップライス 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳) センべい 牛乳(乳児)
24 金	赤飯 つくねの照り焼き さつま芋の炒め煮 なばなの味噌マヨネーズ和え	牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(冷蔵)、豚肉、卵、味噌 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳) クラッcker 牛乳(白桃) クラッcker 牛乳(乳児)
25 月	うどうどん 納豆とじゃこの天ぷら 酢の物 バナナ	牛乳、玉葱、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、大根、こまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、生わかめ、コーン(冷蔵)、いんげん 牛乳(幼・乳) センべい ケチャップライス 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳) センべい 牛乳(乳児)
26 木	赤飯 つくねの照り焼き さつま芋の炒め煮 なばなの味噌マヨネーズ和え	牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(冷蔵)、豚肉、卵、味噌 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳) ピスケット チーズケーキ 麦茶
27 火	ごはん さわらの梅焼き うどんの梅のきんぴら 野菜のおひたし	かぶの味噌汁 はっさく *おやつにシャージャー類！	牛乳(幼・乳) ポーク 牛乳(乳児) ジャージャー麺★ 牛乳(乳児)
28 木	パンズパン いちご ハンバーグ チーズドレッシングサラダ ワンタンスープ★	牛乳(幼・乳) センべい 牛乳(冷蔵)、豚肉、卵、味噌 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳) センべい 牛乳(白桃) センべい 牛乳(乳児)
29 金	南海チキンライス れんこんの真砂和え かきたま汁 バナナ	牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(冷蔵)、豚肉、卵、味噌 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳) ピスケット とうふドーナツ(きなこ) *らいおんのみ、ココナゲ 飲むヨーグルト

## ★今月の予定★

- 3日：お誕生日会(ひな祭りメニュー)
- 5日、12日：弁当給食
- 25：卒園お祝いメニュー(赤飯) \*21日：卒園式

今月は、らいおん組さんのリクエストメニューを取り入れ、15日～の週は「リクエストウイーク」、リクエストの多かったメニューが登場します。他の日にも、リクエストのあったメニューを取り入れました(リクエストメニューに★マークをつけました) また、8日～の週には、らいおん組さんが作った味噌を各日メニューに取り入れました。