

# きゅうしょくだより

3月号



～太陽の子保育園～

2022.3.1

今月の目標  
楽しく食事をしよう



★今月の予定★

- ・3日：お誕生日会  
(ひな祭りメニュー)
- ・18日：卒園お祝いメニュー  
(お赤飯、お祝いケーキ)
- ・19日：卒園式
- \*22日～新クラス



少しずつ暖かい日が増え、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。19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過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（らいおん） 豚汁＆弁当作り



お米とき、お部屋で炊飯！

朝からお米ときをしてお部屋で炊飯、煮干しだしをとつ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いながら、人参や大根は包丁を使って切り、小松菜やこんにゃくは小さくちぎりました。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



こんにゃくちぎり

コトコト煮ている間に、保育園で主に使用している「だし」の材料「昆布、煮干し、かつお節、干し椎茸」を観察と、手作り味噌の「味見」をしました。



だしの材料、観察中。  
どんな匂い？？



味噌のお味見～  
テラスでお弁当！！  
「いただきます！」

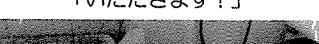
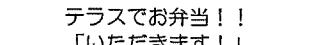


お部屋で炊いたご飯でラップおにぎりを作り、おかずはお弁当箱に詰めて自分のお弁当を作りました。豚汁と一緒に「いただきます！」

味噌を入れて完成！



煮干しがたくさん！



## 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。

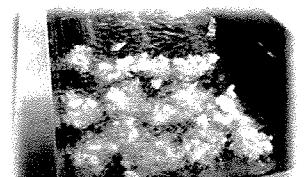
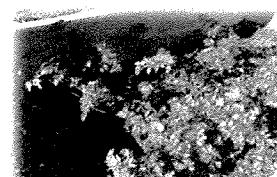
乳児クラスの「このお野菜なに？」に始まり、葉っぱちぎりのお手伝いや目の前で調理することで、何がどうやってできているのかを知ることができます。美味しい、食べたい！につながります。食べることにかかわる体験を積み重ねることで、食べることが好きになり、食事を一緒に楽しみ合う子どもに成長できるような取り組みを行っています。



大根とれたよ～



ミニにんじん収穫！とれたてをすぐに調理！  
かき揚げにして「パクッ！」



給食づくりの  
お手伝いや、  
日々の食育活動



収穫→調理→食べる♪

あ～ん！

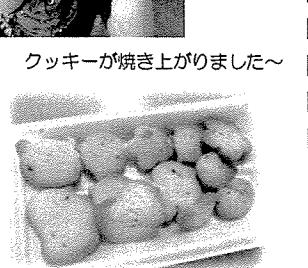
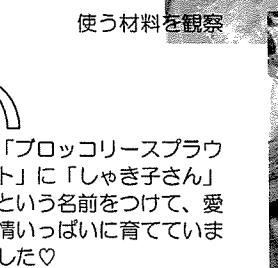
毎月のラップおにぎり作り

## 調理保育（くま） スプラウトクッキー作り

くま組さんでは、お部屋で栽培している「スプラウト」を使って、調理保育を行いました。



「プロトコリースプラウト」に「しゃき子さん」という名前をつけて、愛情いっぱいに育てていきました♡



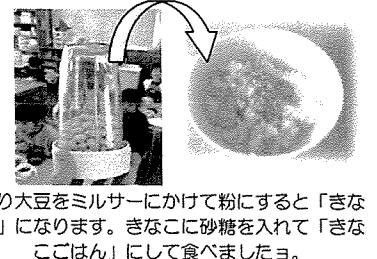
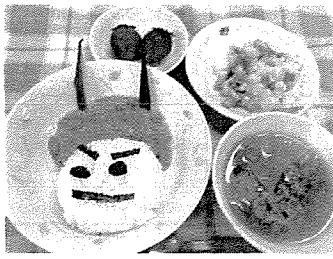
生地をのばして  
クッキー型で型抜き



クッキーが焼き上がりました～

## ＊＊＊2月の行事食紹介＊＊＊

\*節分メニューは「鬼ごはん」  
ジャージャー麺の肉味噌を使い、  
海苔、レーズン、きゅうりを使って  
子どもたちが鬼の顔づくり。  
いろいろな鬼ができあがりましたね。  
\*豆まきの「炒り大豆」は、  
次の日にきなこに変身！



炒り大豆をミルサーにかけて粉にすると「きなこ」になります。きなこに砂糖を入れて「きなこごはん」にして食べましたヨ。

2022年03月

## 予定献立表



太陽の子保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)		10時おやつ 3時おやつ
		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	
01	納豆チャーハン◆ 春雨サラダ★ アーサ汁 バナナ	米、はるさめ、押麦、ごま油、クラッカー、ビスケット	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、納豆、ハム	パナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にら、あおさ 牛乳(幼・乳) クラッカー ヨーグルト ビスケット 麦茶
2	ねぎたっぷりじゃこパスタ かぼちゃサラダ 春野菜スープ グレープフルーツ	スパゲティ、米、マヨネーズ、なたね油、三温糖、せんべい	豚肉、ダイスチーズ、ウインナー、ソーセージ、油揚げ、牛乳	グレープフルーツ、かぼちゃ、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、干しبدり、むきえだまめ、だけのこ、スナップえんどう、葉ねぎ、こんぶ、にんにく、のり、オレンジ 牛乳(幼・乳) センペイ ジューシーおにぎり 牛乳(乳児)
03	うすまきパン 鶏肉の塩麹焼き コロコロサラダ 茹でブロッコリー	豆乳スープ いちご	ロールパン、じゃがいも、米粉、米こうじ、なたね油、三温糖、ボーロ、あられ、桜餅	豆乳、鶏肉、ベーコン、卵、牛乳 いちご、たいこん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ごま 牛乳(幼・乳) ポーロ 桜餅(1歳:おにぎり) ひなあられ 牛乳(乳児)
04	ごはん あじフライ 金目煮 野菜のおひたし	せりの味噌汁 清見オレンジ	米、食パン、生パン粉、薄力粉、なたね油、三温糖、ビスクett	あじ、生揚げ、ピザチーズ、味噌、さつま揚げ、卵、トマトピューレ、ベーコン、かつお節、牛乳 さよみ、たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、せり、いんげん、ピーマン、トマトピューレ、ひじき、干椎茸、にんにく 牛乳(幼・乳) ビスケット ピザトースト 牛乳(乳児)
05	ブルコギ風丼 ほうれん草のナムル 大根のスープ みかん		米、クロワッサン、はるさめ、なたね油、ごま油、三温糖、せんべい	牛乳、豚肉、味噌 みかん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、たいこん、にんじん、チングンサイ、にら、ごま、にんにく、きざみのり 牛乳(幼・乳) センペイ クロワッサン 牛乳
07	ジャージャー麺★ れんこんの真砂和え わかめスープ バナナ		蒸し中華麺、米、マヨネーズ、なたね油、無塩バター、片栗粉、三温糖、ごま油、せんべい	豚ひき肉、木綿豆腐、味噌、たらこ、かつお節、牛乳 パナ、たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、いのこ、チングンサイ、すりごま、ごま、わかめ、干椎茸、きざみのり、生姜、にんにく 牛乳(幼・乳) センペイ おかかチャーハン 牛乳(乳児)
08	ごはん(ラップおにぎり) ぶりのゆず味噌焼き 火煮豆(金時豆) 野菜のごまあわ	けんちん汁 りんご	米、薄力粉、さといも、三温糖、なたね油、ごま油	ぶり、いんげんまめ(乾)、卵、油揚げ、豚肉(毛)、味噌、かつお節、牛乳 りんご、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、もしやし、ねぎ、ごぼう、ゆず果皮、すりごま、味噌のり、あおのり 牛乳(幼・乳) ウエハース お好み焼き 牛乳(乳児)
09	カレードリア 大根とツナのサラダ 白菜とはんぺんのスープ オレンジ		米、さつまいも、押麦、無塩バター、薄力粉、三温糖、なたね油、油、はちみつ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ピザチーズ、あらはんぺん、ツナ水煮缶、いわし(煮干し) たまねぎ、オレンジ、だいこん、はくさい、にんじん、きゅうり、すりおろしりんご缶、葉ねぎ、ごま、にんにく、生姜 飲むヨーグルト ビスケット 変わり大学芋 牛乳
10	五穀ロールパン 鶏の昆布レモン唐揚げ★ 野菜ソテー コーンチャウダー◆	いよかん	ロールパン、米粉、牛乳、鶏肉、豆片栗粉、なたね油、三温糖、無塩バター、薄力粉、	たまねぎ、キャベツ、いよかん、パナ、コーンクリーク、にんじん、コン、フロッコリー、干しبدり、レモン果汁、こんぶ、にんにく 牛乳(幼・乳) センペイ 米粉パナコアケーキ 麦茶
11	きびごはん 鮭の塩焼き★ 金目じゃが 磯和え	なめこの味噌汁★ いちご	米、じゃがいも、きび、三温糖、黒砂糖、なたね油、わらび粉、野菜かりんとう、ビスケット	さけ、木綿豆腐、豚肉、味噌、きな粉、牛乳 いちご、たまねぎ、緑豆もやし、ほうれんそう、なめこ、にんじん、しらたき、いんげん、葉ねぎ、きざみのり 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう 黒糖わらびもち 棒ビスケット 牛乳(乳児)
12	高野豆腐のそぼろごはん わかめサラダ 小松菜のすまし汁 バナナ		米、なたね油、三温糖、ワッフルドゥ、せんべい	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、凍り豆腐 パナ、たまねぎ、レタス、こまつな、きゅうり、にんじん、だけのこ、ねぎ、生わかれ、干椎茸 牛乳(幼・乳) センペイ チーズドッグ 牛乳
14	パリパリ春巻弁★ ちくわときゅうりのサラダ★ チングン菜のスープ 清見オレンジ		米、フランスパン、春雨、押麦、マヨネーズ、ワッフルドゥ、チーズ、三温糖、油、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、サラダ オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、チングンサイ、ねぎ、しいたけ、ごま、生わかれ、にんにく 牛乳(幼・乳) ビスケット カリカリトースト 牛乳
15	五目うどん わかさぎのから揚げ 春菊の酢味噌和え バナナ		ゆでうどん、米、片栗粉、三温糖、なたね油、干し芋	わかさぎ、鶏肉、油揚げ、味噌、牛乳 パナ、緑豆もやし、だいこん、にんじん、ほうれんそう、だけのこ、しゅんぎく、こまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、ごま、焼きのり、生姜 牛乳(幼・乳) 千し芋 ラップおにぎり 牛乳(乳児)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)		10時おやつ 3時おやつ
		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	
16	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 梅おかか和え★	わかめと油揚げの味噌汁★ はっさく	米、マカロニ、なたね油、三温糖、クッラッカー、	豚肉、味噌、油揚げ、かぼちゃ、たまねぎ、はっさく、ハム、かつお節、牛乳 牛乳(幼・乳) クラッカー マカロニナホリタン 牛乳(乳児)
17	食パン(はちみつ&マーガリン) 鶏肉のバジル焼き 木花野菜サラダ イタリアンスープ	りんご 清見オレンジ	食パン、米粉、はちみつ、無塩バター、マヨネーズ、マーガリン、三温糖、パン粉、なたね油	牛乳、鶏肉、ゆでりんご、プロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、にんじん、ベーコン、脱脂粉乳、粉チーズ 牛乳(幼・乳) センペイ 米粉のスコーン 牛乳
18	赤飯 えびの衣揚げ 金さつまいものレモン煮 菜の花のおひたし	麩と三つ葉のすまし汁 清見オレンジ	さつまいも、米、もち米、薄力粉、三温糖、無塩バター、グラニュー糖、マーガリン、麩	ヨーグルト(ドリンク)、尾付きむきえび、生クリーク、豆乳、さざげ、卵、かつお節、かれい きよみ、いちご、たまねぎ、なまめ、だいこん、こまつな、にんじん、みかん缶、バイン缶、みづは、レモン果汁、黒ごま 牛乳(幼・乳) ポーロ お祝いケーキ ショア
22	ぶどうパン めかじきのコーンフレーク焼き 火野菜ソテー ～ワンタンスープ◆	グレープフルーツ	ぶどうパン、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ、三温糖、ワッパンの皮、菜種油、バター、こま油、せんべい	かじき、豚肉、牛乳、ベーコン、生クリーム 牛乳(幼・乳) センペイ 洋風芋ようかん カミカミ昆布 牛乳(乳児)
23	カレーライス(麦飯)◆ 海藻サラダ 水きのこのスープ ～バナナ		米、じゃがいも、薄力粉、無塩バター、マヨネーズ、三温糖、なたね油、ビスケット	鶏肉、高野豆腐、卵、牛乳、ベーコン、トマト、きゅうり、りんご、セロリ、海藻ミックス、にんにく、生姜 牛乳(幼・乳) ピスケット チーズ入りパンケーキ 牛乳(乳児)
24	タンメン(ゆでたまご) ～がんもの煮つけ 木味噌マヨネーズ和え ～りんご		生中華めん、米、もち米、マヨネーズ、三温糖、ごま油、なたね油、せんべい	ゆで卵、がんもどき、豚肉、サラダ、三温糖、ごま油、なたね油、せんべい 牛乳(幼・乳) センペイ きなこのほたもち 牛乳(乳児)
25	ごはん ～鰯の西京焼き 金れんこんのきんぴら ～白和え	かぶの味噌汁 いちご	米、三温糖、ごま油、野菜からんとう、ビスケット	米、三温糖、ごま油、野菜からんとう、ビスケット 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう ヨーグルト ピスケット 麦茶
26	ごはん ～生揚げの中華煮 土きやべつの塩昆布和え ～チングン菜のスープ	オレンジ	米、ごま油、三温糖、片栗粉、ビスケット、おこし	オレンジ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、チングンサイ、ねぎ、にんじん、だけのこ、にら、塩こんぶ、干椎茸、にんにく 牛乳(幼・乳) ピスケット ハトムギおこし チーズ 牛乳
28	あんかけチャーハン ～カミカミサラダ 月もしくすーぱ ～あまなつ		米、フランズパン、押麦、片栗粉、なたね油、ごま油、三温糖、ウエハース	生揚げ、鶏肉、ウナギソース、にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、干椎茸、チングンサイ、ねぎ、にんじん、だけのこ、にら、塩こんぶ、干椎茸、にんにく 牛乳(幼・乳) ウエハース ホットドッグ 牛乳(乳児)
29	スパゲティミートソース◆ ～さつま芋サラダ 火たまごスープ◆ ～バナナ		スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、なたね油、ボーロ、せんべい	豚ひき肉、卵、カルピス、チーズ、牛乳 たまねぎ、バナナ、にんじん、もやし、トマト、みかん缶、こまつな、トマトピューレ、えだまめ、セロリ、アガー、生姜、にんにく 牛乳(幼・乳) ポーロ せんべい カルピスゼリー 牛乳(乳児)
30	ロールパン ～鶏肉の変わりソース 水ピーフンソテー ～ブロッコリーのスープ	清見オレンジ	ロールパン、米、もち米、ピーフン、片栗粉、薄力粉、三温糖、ごま油、せんべい	鶏肉、木綿豆腐、ハム りんご果汁、きよみ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、にら、干椎茸、こまつな、塩漬け 牛乳(幼・乳) センペイ 桜おにぎり りんごジュース
31	菜の花ごはん ～めだいのくわ焼き 木ごぼうスティック煮 ～磯和え	大根と油揚げの味噌汁 フルーツポンチ★	蒸し中華めん、米、三温糖、なたね油、ビスケット	めだい、豚肉、味噌、油揚げ、牛乳 ごぼう、人参、ほうれん草、白菜、大根、いちご、キャベツ、みかん缶、ハイソウ、もしやし、たまねぎ、コーン、なばな、ピーマン、ふどう果汁、ねぎ、生姜、のり 牛乳(幼・乳) ピスケット やきそば◆ 牛乳(乳児)

&lt;3月平均摂取量 \*乳児547kcal・たんぱく質21.8g \*幼児/591kcal・たんぱく質23.4g&gt;

今月は、幼児クラスのリクエストメニューを取り入れ、人気のあるメニューがいろいろ登場します。リクエストメニューに★マーク(らいおん)、◆マーク(くま、ばんだ)をつけました。また、7日～の週には、らいおん組さんで作った味噌を、その週のメニューに取り入れています。

