

きゅうしょくだより

3月号



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、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。25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。



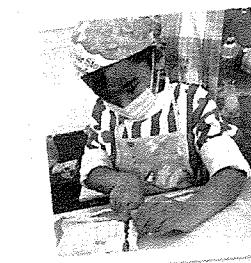
調理保育（らいおん） 豚汁&弁当作り



グループごとにお買い物♪



煮干しがたくさん！



レジでお会計



こんなにやくちぎり



給食の先生が
長ねぎをトントントン！

包丁が上手になりました！

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。



味噌のお味見♪

らいおん組
さんで、4
月に作った
手作りの味
噌です



味噌を入れて完成！



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！」

～太陽の子保育園～

2023.3.1

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)
- ・17日：バイキング給食
(くま、らいおん組)
- ・24日：卒園お祝いメニュー
- ・25日：卒園式
- *27日～新クラス



食べることを楽しむための取り組み

「食べる事が好き」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、絵本や発表会の内容を取り入れたミニ調理等で保育とのコラボも行っています。

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、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。

カリフラワー
とれたよ～



とれたてを
お部屋で調理

ニラ収穫！小さくちぎって
小麦粉を混ぜてニラ焼き！

収穫→調理→食べる♪

夏の定番！
ゴーヤチップ

あ～ん！



揚げたては大人気！



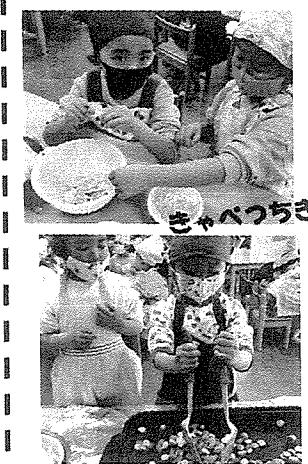
すじとり
給食づくりの
お手伝いや、
日々の食育活動



毎月のラップおにぎり作り

くま組さんで、焼きそば
パン作りにチャレンジ！

調理保育（くま）



しゃべっちぎり
包丁の練習中



らいおん組になったら調理保育で
包丁を使うので、食事用ナイフで練習！

パンに焼きそばをサンド！

＊＊保育園の食育＊＊

「毎日の給食の中で、いろいろな食材やメニューを知ること、食事のマナー、お当番活動、みんなで楽しく食べる経験等、給食にはたくさんの食育があります。子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。また、調理保育を通して、作ることや食べることの楽しさを体験することや、他の人に分けて食べてもらうことで喜びや食べることへの感謝の気持ちも育つのではないかと思っています。保育園の食育が「楽しく食べられる」につながってほしいと願っています。



＊＊＊2月の行事食紹介＊＊＊

*節分メニューは「鬼ごはん」
ドライカレーに、海苔、レーズン、
ちくわ、人参を使って
子どもたちが鬼の顔づくり！

*そしてお誕生日会メニューは
バレンタインにちなんだ
「ハートがいっぱい」の給食です



赤米とトマトジュースでピンク
色にしたハート型のごはん

2023年3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	わかめごはん★ はっさく しゅうまい風ハンバーグ★ 春雨サラダ かぼちゃの味噌汁	米、小麦粉、はるさめ、しゅうまいの皮、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、味噌、油揚げ、ハム、卵、きな粉	はっさく、玉葱、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、人参、ごま、生姜	牛乳(幼・乳) ポーロ とうふドーナツ 牛乳
一	ぶどうパン★ 豆乳スープ カレイの南部揚げ★ バナナ 切干大根のサブジ ゆでプロッコリー	ぶどうパン、米粉、マーガリン、コーンフレーク、三温糖、薄力粉、なたね油	豆乳、かれい、鶏肉、卵、ベーコン、牛乳	バナナ、プロッコリー、はっさく、玉葱、もしや、人参、えのきだけ、切り干しだいこん、黒ごま、にんにく	牛乳(幼・乳) センペイ 米粉コーンフレーククッキー 牛乳(乳児)
水	ひなまつりカップ寿司 鶏肉の塩麹焼き 紅白煮 なばなの味噌マヨネーズ和え	米、じゃがいも、マヨネーズ、米こうじ、砂糖、焼き鶏、なたね油、三温糖	鶏肉、カルピス、卵、油揚げ、でんぶ、味噌	いちご、人参、のらぼう菜、玉葱、こまつな、コーン、いんげん、れんこん、ごぼう、みつば、さやえんどう、ごま、干しあじだけ、こんぶ(だし用)	牛乳(幼・乳) ピスケット 桜餅(2歳~) ひなあられ カルピス
木	ブルコギ風丼 ほうれん草のナムル きのこのスープ オレンジ	米、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、チーズ、味噌	ほうれんそう、玉葱、オレンジ、もしや、人参、しめじ、えのきだけ、にら、ににく、ごま、きざみのり	牛乳(幼・乳) センペイ ワッフルドッグ(コガバ) 牛乳
金	ごはん(らいおん さつま芋ごはん★) めだいの香味焼き 大根と豚肉の煮物 梅おかか和え	米、マカロニ、黒砂糖、三温糖、なたね油、ごま油	めだい、木綿豆腐、チーズ、豚肉、味噌、きな粉、かつお節、牛乳	だいこん、韓豆もやし、いよかん、ほうれんそう、玉葱、人参、いんげん、ねぎ、うめ干し、カットわかめ、すりごま、生姜、ににく	牛乳(幼・乳) クラッカー マカロニかりんとう チーズ 牛乳(乳児)
土	胚芽パンズパン ポテトコロッケ★ 花野菜のソテー イタリアンスープ★	胚芽パン、じゃがいも、パン粉、薄力粉、三温糖、油、無塩バター、なたね油	卵ひき肉、卵、ベーコン、脱脂粉乳、米みそ、粉チーズ、乾燥おから	りんご果汁、グレープフルーツ、板こんにゃく、玉葱、カリフラワー、キャベツ、人参、プロッコリー、とうもろこし、すりごま、ににく、オレンジ	牛乳(幼・乳) ポーロ 味噌田楽 おこめせんべい りんごジュース
一	もずく丼 れんこんサラダ★ 白菜のスープ バナナ	米、小麦粉、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、無塩バター、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、卵、味噌	バナナ、玉葱、もずく、はっさく、人参、れんこん、きゅうり、コーン、こまつな、ごま、生姜、ににく	牛乳(幼・乳) ピスケット さつま芋入り味噌パン 牛乳
木	きびごはん 鶏肉のみぞ焼き いそ煮 白和え★	米、きび(精白粒)、三温糖、ごま油、なたね油	鶏肉、ヨーグルト、木綿豆腐、あらはんべん、さつま芋揚げ、油揚げ、味噌	いちご、人参、ほうれんそう、玉葱、りんご、みかん、パイん、えのきだけ、にら、いんげん、しらたき、ひじき、すりごま、干しあじだけ	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう フルーツヨーグルト★ クラッカー(備蓄品)
金	ほうとううどん わかさぎのカレー揚げ 春菊の酢味噌和え 清見オレンジ	ゆでうどん、米、片栗粉、無塩バター、三温糖、なたね油	わかさぎ、豚肉、味噌、油揚げ、かつお節、牛乳	きよみ、韓豆もやし、かぼちゃ、人参、だいこん、こまつな、しゅんきく、ねぎ、しめじ、ごぼう、ごま、きざみのり、生姜	牛乳(幼・乳) センペイ おかかチャーハン★ 牛乳(乳児)
土	鶏丼 春野菜サラダ 小松菜と豆腐のスープ バナナ	米、クロワッサン、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、ハム	玉葱、パナナ、キャベツ、しめじ、人参、こまつな、スナップえんどう、いんげん	牛乳(幼・乳) ピスケット クロワッサン 牛乳
一	ごはん(ラップおにぎり) ぶりのてりやき さつま芋のそぼろ煮 きゃべつの塩昆布和え★	米、さつまいも、フランスパン、マーガリン、三温糖、なたね油	牛乳、ぶり、木綿豆腐、鶏ひき肉、味噌、加糖練乳	なつみかん、キャベツ、なめこ、玉葱、こまつな、人参、おかひじき、焼きのり、塩こんぶ	牛乳(幼・乳) ポーロ ミルクマーガリンサンド 牛乳
木	パリパリ春巻丼★ 三色なます★ アーサ汁★ パイ	米、薄力粉、はるさめ、無塩バター、押麦、三温糖、ワンタンの皮、ごま油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、卵、ハム、ダイスチーズ	パイナップル、だいこん、人鶏、玉葱、チングンサイ、きゅうり、ねぎ、たけのこ、にら、しいたけ、あおさ、ににく、パナナ	飲むヨーグルト ピスケット チーズ入りパンケーキ 牛乳
金	食パン(はちみつ&マーガリン)★ 鶏のから揚げ★ 清見オレンジ グリーンサラダ★ コーンチャウダー★	食パン、米、片栗粉、はちみつ、マーガリン、無塩バター、薄力粉、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、生クリーム(乳脂肪)	きよみ、玉葱、コーンクリーク、キャベツ、とうもろこし、レタス、プロッコリー、人参、なばな、生姜	牛乳(幼・乳) センペイ おにぎり(菜の花ごはん) 麦茶
土	ごはん(2歳~) かぼちゃの味噌汁 きなこあられ カルピス	米、ごはん、なまこ、きなこ、かぼちゃ	牛乳、生揚げ、豚肉	玉葱、人参、きなこ、かぼちゃ	牛乳(乳児)
一	ごはん 鮭の塩焼き★ 煮豆(金時豆) 野菜のおひたし	米、じゃがいも、三温糖、なまこ、なまこ	牛乳、さけ、いんげん、なまこ	玉葱、人参、きなこ、なまこ	牛乳(幼・乳) ウエハース じゃがバター 牛乳



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 鮭の塩焼き★ 煮豆(金時豆) 野菜のおひたし	米、じゃがいも、三温糖、マーガリン、なまこ	牛乳、さけ、いんげん、なまこ	玉葱、人参、きなこ、なまこ	牛乳(幼・乳) ウエハース じゃがバター 牛乳
一	スパゲティミートソース★ <バイキング> 大豆サラダ ひじきと卵のスープ カルピスゼリーボンチ★	スパゲティ、マヨネーズ、なまこ、なまこ	牛乳、豚ひき肉、大豆、牛乳、卵、カルピス、鶏肉、ベーコン、ピザチーズ、生クリーム	玉葱、人参、きゅうり、トマト水煮、キャベツ、パイソン、もも(白、黄桃)、いちご、みかん、こまつな、ブロックリー、しめじ、セロリ、アガベ、ひじき、生姜、にんにく	牛乳(幼・乳) センペイ ほんこめ菓子 ヨーグルト
木	ごはん オレンジ ひなあられ カルピス	米、焼き鶏、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉	オレンジ、はっさく、玉葱、いちご、きゅうり、人参、チングンサイ、たけのこ、ねぎ、みつば、干しあじだけ、カットわかめ、ににく	牛乳(幼・乳) ピスケット 焼きドーナツ 牛乳
金	ごはん オレンジ うどと蒟蒻の炒め煮 ゆかり和え	米、三温糖、ごま油	かじき、木綿豆腐、チーズ、味噌	りんご果汁、はっさく、キャベツ、うど、ちくわ、きゅうり、板こんにゃく、玉葱、ほうれんそう、人参、生姜	牛乳(幼・乳) ポーロ ピスケット チーズ りんごジュース
土	納豆チャーハン★ ツナと大根サラダ★ ABCマカロニ野菜スープ★ いちご	米、押麦、マカロニ、なまこ油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、納豆、ツナ水煮、ベーコン	いちご、だいこん、人参、キャベツ、玉葱、きゅうり、とうもろこし、いんげん、にら、ににく	牛乳(幼・乳) クラッカー うすまきパン 牛乳
一	ねぎたっぷりじゃこパスタ★ かぼちゃサラダ★ ワンタンスープ★ パナナ	スパゲティ、米、もち米、ワンタンの皮、マヨネーズ、なまこ油、三温糖、ごま油	ゆであずき、豚肉、ダイスチーズ、きな粉、牛乳	かぼちゃ、パナナ、ねぎ、チングンサイ、干しあじ、もち米、きくえだまめ、人参、葉ねぎ、ににく、生姜、干しあじだけ、きざみのり	牛乳(幼・乳) センペイ ほとまち(小豆入りきなこ) 牛乳(乳児)
木	赤飯 つくねの照り焼き さつま芋の炒め煮 なばなのこま和え	豆腐とえのきのすまし汁 清見オレンジ さつま芋の炒め煮 なばなのこま和え	ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、生クリーム、さけ(乾)	吉よみ、なはな、ほうれんそう、ねぎ、玉葱、えのきたけ、みかん、いちご、れんこん、人参、みつば、すりごま、干しあじだけ、黒ごま、生姜	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう ホットケーキ(いちご)(5歳: +トッキ★) ショア
金	ごはん さばの味噌煮★ れんこんのきんぴら 磯和え	米、コッペパン、蒸し中華麺、じゃがいも、三温糖、ごま油、なたね油	さば、味噌、油揚げ、豚ひき肉、牛乳	なつみかん、れんこん、はっさく、い、こまつな、玉葱、人参、きゅうり、いんげん、きざみのり、生姜、あおのり	牛乳(幼・乳) ピスケット やきそばパン★ 牛乳(乳児)
土	シューシー 麸チャンブルー★ 青菜とはんぺんのスープ バナナ	米、薄力粉、焼ふ(厚心)、黒砂糖、無塩バター、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、あらはんぺん、卵、脱脂粉乳、油揚げ	バナナ、玉葱、人参、綠豆もやし、にら、ほうれんそう、こま、刻みこんぶ、干しあじだけ	牛乳(幼・乳) センペイ 黒糖セサミパンケーキ 牛乳
一	クリームライス リンゴサラダ★ 豆腐と水菜のスープ 清見オレンジ	米、押麦、薄力粉、三温糖、無塩バター、なたね油	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、生クリーム、脱脂粉乳	きよみ、玉葱、ぶどう東洋、人参、キャベツ、りんご、ブロッコリー、みすな、しめじ、きゅうり、とうもろこし、アガベ	牛乳(幼・乳) ウエハース 揚げせんべい ぶどうゼリー 麦茶
木	ごはん・ごぼうのふりかけ★ おでん★ ささみ入り味噌マヨ和え りんご	米、さつまいも、ちくわ、マヨネーズ、メープルシロップ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、チーズ、うずら卵、つみれ、さつま揚げ、鶏ささ身、焼ちくわ、はんぺん、味噌	りんご、だいこん、のらぼう菜、板こんにゃく、人参、ごぼう、綠豆もやし、早煮昆布、ごま、こまつな	飲むヨーグルト ポーロ いちもんじ チーズ 牛乳
金	ジャージャー麺★ 海藻サラダ★ にらたまスープ★ フルーツポンチ★	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、味噌、牛乳	玉葱、みかん、きゅうり、lettuce、パプリカ、ねぎ、アヒージョ、にら、みかん、ぶどう果汁、アヒージョ、ごま、海藻ミックス、干しあじ、生姜、にんにく	牛乳(幼・乳) センペイ 桜おにぎり 牛乳(乳児)	

<3月平均摂取量 *乳児538kcal・たんぱく質21.5g *幼児/602kcal・たんぱく質24.1g>

今月は、らいおん組のリクエストメニューをたくさん取り入れ、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★マークをつけました)また、7日への週には、らいおん組さんで作った味噌を取り入れた「味噌ウイーク」になっています。

