

# きゅうしょく だより

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。卒園しても給食や調理保育の思い出を胸に、これからも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。

～太陽の子保育園～  
2024.3.1

今月の目標  
楽しむ食事をしよう

3月号

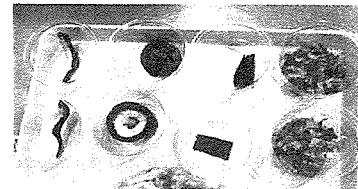
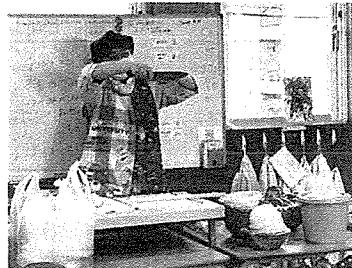
★今月の予定★

- 1日：お誕生日会（ひな祭りメニュー）
- 15日：バイキング給食（4、5歳児）
- 18日：じゃが芋植付け
- 22日：卒園お祝いメニュー（お赤飯、お祝いケーキ）
- 23日：卒園式
- \*25日～新クラス



おめでとう

## 調理保育（らいおん） 豚汁&弁当作り



煮干し、干し椎茸、昆布、かつお節

らいおん組さんが4月に作った味噌を使って「豚汁」づくり。朝からお米とごはんをしてお部屋で炊飯、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。



お米とごはん、お部屋で炊飯！



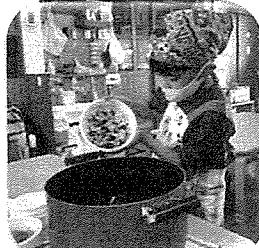
包丁が上手になりました！



小松菜ちぎり  
しめじちぎり



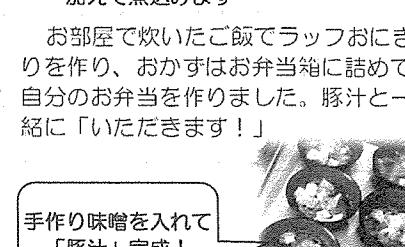
豚肉とごぼうを炒めて…



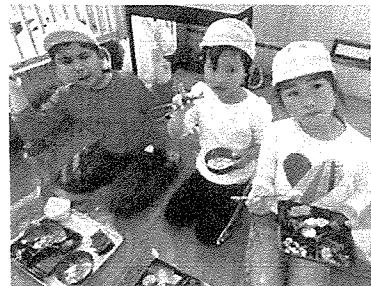
だし汁と切った材料を  
加えて煮込みます



テラスでお弁当！！  
「いただきます！」



手作り味噌を入れて  
「豚汁」完成！



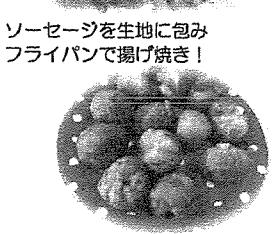
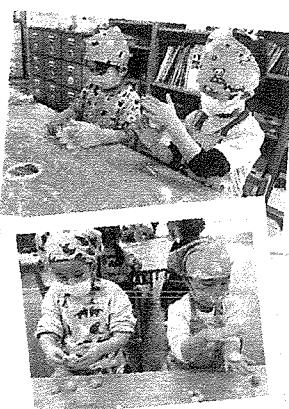
## 食べることを楽しむための取り組み

「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。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。

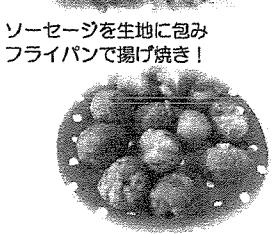
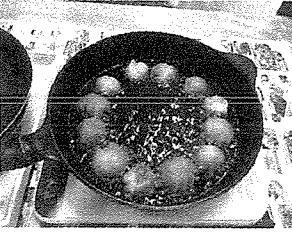


乳児クラスの「このお野菜なに？」に始まり、葉っぱちぎりのお手伝いや目の前で調理することで、何がどうやってできているのかを知ることができ、美味しいぞ、食べたい！につながります。食べることにかかる体験を積み重ねることで、食べることが好きになり、食事を一緒に楽しみ合う子どもに成長できるような取り組みを行っています。

### 調理保育（くま） アメリカンドック& 菜園のキャベツソテー



菜園のキャベツを収穫。  
子どもたちと一緒に小さく  
ちぎって炒めました。



## 一緒にクッキング！

ポイントはここ！  
見る・取る・むく・ちぎる

- 水をはったボールに、乾物のワカメを浸して、開いていく様子を見る。
- 水に煮干しを入れて、煮干しが動く様子を見る。
- ソラマメをさやから出す。
- トウモロコシの皮をむく。
- レタスやチーズをちぎる。

必ず大人と一緒に  
行いましょう。



子どもたちに人気のごっこあそびですが、中でもおままごとは、大好きなあそびです。ぜひ、発達に合わせてできる料理を手伝ってもらいましょう。

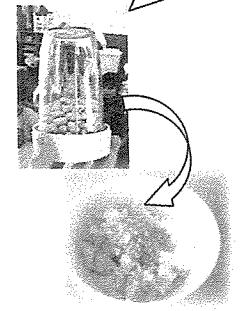
子どもも喜びますし、意外と力になってくれますよ。

ポイントはここ！  
丸める・切る・こねる・包む・焼く

- 食材をキッチンバサミで切る。
- 餃子の皮にケチャップと具材を載せ、即席のピザに。大人と一緒にホットプレートで焼く。
- ホットケーキミックスに、牛乳と卵を入れる。大人がボウルを押さえて、子どもがかき混ぜる。ホットプレートの上に、おたまで生地を流す。

### 豆まきの 大豆が変身！！

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」にして食べましたよ。



2024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 一 金 一	ひなまつりカップ寿司 鶏肉の塩麹焼き あられ煮(紅白煮) のらぼう菜の味噌マヨネーズ和え	花麩と三つ葉のすまし汁 いちご いちご	米、じゃがいも、マヨネーズ、米こうじ、花見糖、焼き麩(花麩)、なたね油、花見糖、せんべい	鶏もも肉、カルビス、卵(2歳～)、油揚げ、でんぶ、米みそ、牛乳	いちご、にんじん、たまねぎ、のらぼう菜、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、干し椎茸、りんごジュース 桜餅(1歳小豆サンド) ひなあられ カルピス(1歳りんごジュース)
02 一 土 一	肉味噌ごはん 三色ナムル きのこのスープ バナナ		米、クロワッサン、片栗粉、花見糖、こま油、せんべい	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ	バナナ、練豆もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、たけのこ、チングンサイ、しめじ、えのきだけ、干し椎茸、にんにく、しょうが
04 一 月 一	ごはん さばの味噌煮 れんこんのきんぴら 磯和え	かぶと油揚げの味噌汁 あまなつ	米、花見糖、こま油、ビスケット、せんべい	ヨーグルト、さば、米みそ、油揚げ、牛乳	なつみかん、れんこん、ほうれんそう、はくさい、かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、ささみのり、しょうが
05 一 火 一	★パリパリ春巻丼 ★カミカミサラダ チングン菜のスープ パイン		米、薄力粉、はるさめ、無塩バター、押麦、花見糖、ワンタンの皮、なたね油、こま油、クラッカー	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ハム、チーズ入りパンケーキ 牛乳	パイナップル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、チングンサイ、ねぎ、だけのこ、切り干し大いこん、にら、しいたけ、にんにく、カットわかめ、バナナ
06 一 水 一	ロールパン スコップクロッケ 花野菜の真砂和え イタリアンスープ	グレーブフルーツ	胚芽パン、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、花見糖、なたね油、油、ボーロ	鶏ひき肉、卵、たらこ、ベーコン、米みそ、粉チーズ、乾燥おから、牛乳	りんごジュース、グレーブフルーツ、板こんにゃく、たまねぎ、にんじん、プロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン、すりごま、にんにく、ほんかん
07 一 木 一	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、花見糖、なたね油、せんべい	わかさぎ、豚肉、米みそ、卵、油揚げ、牛乳、たい	きよみ、練豆もやし、かぼちゃ、にんじん、だいこん、こまつな、しゅんきく、ねぎ、なばな、しめじ、ごぼう、ごま、しょうが
08 一 金 一	わかめごはん ★しゅうまい風ハンバーグ ビーフンサラダ 豆乳汁(味噌)	いちご	米、胚芽パン、しゅうまいの皮、ビーフン、マヨネーズ、片栗粉、マーガリン、こま油、なたね油、かりんとう	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ、ハム、加糖練乳	いちご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、チングンサイ、にんじん、えのきだけ、干し椎茸、ごま、サラダ葉、しょうが
09 一 土 一	ガーリックチャーハン 春野菜サラダ 青菜と豆腐のスープ オレンジ		米、卵、マヨネーズ、なたね油、せんべい	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、チーズ、ツナ水煮、	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、スナップえんどう、ピーマン、にんにく
11 一 月 一	ごはん ぶりのバターぽん酢 ★いそ煮 野菜のおひたし	★なめこの味噌汁 はっさく	米、薄力粉、花見糖、なたね油、無塩バター、粉糖、ビスクエット	牛乳、ぶり、木綿豆腐、卵、米みそ、さつま揚げ、油揚げ、かつお節、飲むヨーグルト	はっさく、もしや、こまつな、にんじん、たまねぎ、なめこ、いんげん、葉ねぎ、ひじき、にんにく、干し椎茸
12 一 火 一	★あんかけ焼きそば ちくわときゅうりのサラダ アーサチ バナナ		蒸し中華丼、さつまいも、花見糖、マヨネーズ、片栗粉、こま油、なたね油、せんべい	生揚げ、豚肉、うずら卵水煮(幼児)、サラダちくわ、するめ、牛乳	パナ、たまねぎ、もしや、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン、チングンサイ、だけのこ、ごま、生わかめ、あさお、粉かんてん、黒きくらげ、しょうが
13 一 水 一	ゆかりごはん とうふのまさご焼き(エビ入り) 煮豆(金時豆) 野菜のごま和え	切干大根の味噌汁	米、花見糖、片栗粉、なたね油、ボーロ、ビスクエット	木綿豆腐、鶏ひき肉、いんげんめし(鮭)、豚肉、しばえび、米みそ、卵、牛乳	みかんジュース、いちご、ほうれんそう、練豆もやし、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、葉ねぎ、すりごま、カットわかめ
14 一 木 一	★食パン(ジャム&マーガリン) ★鶏のから揚げ ★アップルドレッシングサラダ ★コーンチャウダー	清見オレンジ	食パン、米、片栗粉、マーガリン、押麦、無塩バター、薄力粉、なたね油、ごま油、せんべい	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、しらず干し、ダイスチーズ、生クリーム、かつお節	きよみ、たまねぎ、コーンクリーム、キャベツ、コーン、にんじん、サニーレタス、いちごジャム、プロッコリー、りんご、ねぎ、しょうが、レモン果汁
15 一 金 一	★ドライカレー 大豆サラダ ★ABC野菜スープ ★ゼリーポンチ	4、5歳 パイキング給食 *ハヤシライス (パン、ナン) *マカラニフレンチサラダ	米、マカロニ、押麦、マヨネーズ、なたね油、無塩バター、薄力粉、花見糖、(食パン、ナン)、ビスクエット、おこし	飲むヨーグルト、豚ひき肉、蒸し大豆、豚肉、ベーコン、(4、5歳生クリーム、チーズ、ウインナー)、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん、キャベツ、パイ、白桃、りんご、みかん、プロッコリー、しめじ、干し椎茸、アガー、にんにく、しょうが、(ミニマト、むきえだまめ、サラダ葉、コーン)

※献立は、入荷の都合により変更になる場合があります

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 一 土 一	鶏丼 華風和え わかめスープ バナナ		米、花見糖、なたね油、片栗粉、ごま油、せんべい、焼きたーナツ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もしや、にんじん、しめじ、にら、こまつな、いんげん、カットわかめ
18 一 月 一	ごはん・ごぼうのふりかけ おでん のらぼうのごま Mayo 和え りんご		米、フランズパン(食パン)、じゃがいも、マヨネーズ、マークリン、花見糖、なたね油、ごま油、グラッパー	牛乳(幼・乳)せんべい 牛乳(幼・乳)クラッカー カリカリトースト 牛乳	りんご、だいこん、板こんにゃく、にんじん、ごぼう、線豆もやし、のらぼう葉、ほうれんそう、早煮昆布、ごま油
19 一 火 一	★ジャージャー麺 れんこんサラダ(中華風) もずくスープ バナナ		蒸し中華丼、米、もち米、花見糖、なたね油、片栗粉、ごま油、せんべい	豚ひき肉、木綿豆腐、鶏、ゆであずき、米みそ、きな粉、牛乳	バナナ、たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、もずく、プロッコリー、だけのこ、こまつな、ごま、干し椎茸、にんにく、しょうが
21 一 木 一	酵母パン ★鶏肉のコーンフレーク焼き ゆずごまサラダ 春雨スープ	ジューシーフルーツ	ロールパン、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ、春雨、メープルシロップ、なたね油、ごま油、食パン、ボーロ	鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ、牛乳	牛乳(幼・乳)米ボーロ いちケンピ チーズ 牛乳(乳児)
22 一 金 一	赤飯 えびの衣揚げ(0、1歳カレイ) うどん蒟蒻のきんぴら 菜の花のおひたし	そうめんのすまし汁	米、もち米、薄力粉、花見糖、そうめん、無塩バター、ごま油、かりんとう(5歳)、チョコベント、豆乳マーガリン	尾付きむきえび(0、1歳カレイ)、生クリーム(乳脂肪)、卵、豚肉、ささげ(乾)、豆乳、かつお節、牛乳	きよみ、いちご、なほな、にんじん、うどん、板こんにゃく、こまつな、みかん、パイ、ねぎ、みづば、たまねぎ、黒ごま、干し椎茸
25 一 月 一	きびごはん 鮭の塩焼き 五色煮 磯和え	二ラと豆腐の味噌汁	蒸し中華丼、米、もち米、薄力粉、花見糖、ビスケット	さけ、木綿豆腐、豚肉、焼ちくわ、米みそ、牛乳	なつみかん、はくさい、こまつな、にんじん、もしや、板こんにゃく、にら、だけのこ、ごぼう、いんげん、ピーマン、きざみのり
26 一 火 一	★納豆チャーハン ツナと大根サラダ ワンタンスープ バナナ	ジューシーフルーツ	米、ミルクパン、押麦、ワンタンの皮、なたね油、ごま油、せんべい	牛乳、豚ひき肉、納豆、鶏もも肉、ツナ水煮、飲むヨーグルト	バナナ、だいこん、ねぎ、にんじん、きゅうり、チングンサイ、もしや、葉ねぎ、しょうが、干し椎茸
27 一 水 一	★チキンカレー(麦飯) 人参ドレッシングサラダ 水菜とはんぺんのスープ(乳児:豆腐) いちご	牛乳(幼・乳) ポーロ	米、じゃがいも、押麦、花見糖、なたね油、薄力粉、(幼児:無塩バター)、ボーロ、あられ	鶏もも肉、(幼児:はんぺん)、かにかまぼこ、脱脂粉乳、ピザチーズ、牛乳、豆腐	たまねぎ、いちご、キャベツ、かにかまぼこ、たまねぎ、ボーロ、アーモンド、スナップえんどう、みずな、セロリ、アガー、にんにく、しょうが
28 一 木 一	ごはん めかじきの香番焼き かぼちゃの甘煮 梅おかか和え	★なめこの味噌汁 清見オレンジ	米、マカロニ、花見糖、ごま油、ウエハース	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ、きな粉、かつお節	かぼちゃ、きよみ、練豆もやし、ほうれんそう、たまねぎ、めめこ、にんじん、葉ねぎ、ねぎ、こんぶ、うめ干し、すりごま、しょうが、にんにく
29 一 金 一	★スパゲティミートソース さつま芋サラダ ひじきのスープ(乳児:卵入り) バナナ	牛乳(幼・乳)せんべい	スパゲティ、さつまいも、米、もち米、マヨネーズ、なたね油、片栗粉、せんべい	ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ダイスチーズ、ベーコン、ピザチーズ、牛乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、トマト、きゅうり、トマトピューレ、こまつな、干しとうふ、セロリ、ひじき、ショウガ、にんにく
30 一 土 一	高野豆腐のそぼろごはん 塩昆布和え 青菜のすまし汁 オレンジ	牛乳(幼・乳) ピスケット	米、花見糖、なたね油、ビスケット、チーズドック	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐	オレンジ、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、チングンサイ、だけのこ、ねぎ、塩こんぶ、干し椎茸

&lt;3月平均摂取量 \*乳児542kcal・たんぱく質21.5g \*幼児/599kcal・たんぱく質23.7g&gt;

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。(らいおん組からのリクエストメニューに★マークをつけました)  
また、らいおん組さんで作った味噌を取り入れたメニューも登場予定です。

〈お知らせ〉  
今月の「あんかけやきそば」「おでん」に「うずらの卵」を幼児クラスのみ、カットして提供予定です。今年度はすでに何回か提供し、必ずかじりとて食べる、中の黄身を見てから食べる等の「食べ方の指導」をしていますが、心配なご家庭は遠慮なくお申し出ください。(今年度、乳児クラスも切って提供していましたが、今月のうずらの提供は幼児のみとさせていただきます)

