

きゅうしょく だより

～太陽の子保育園～

2025.3.1

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ていくものだと感じ、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む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



卵を割って
生地作り



ま～ぜませ



味噌づくり！

1月末、ぱんだ組さんは、
焼きそばづくりにチャレンジ!
給食で食べる焼きそばを、みんなで協力して作りましたよ。



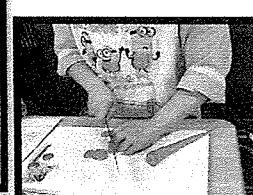
お野菜と麺を炒めて、
焼きそば屋さん！！
いい匂い～



きゃべつちぎり
ウインナーちぎり
人参の型抜き



先生が包丁を
トントントン・・・



お野菜と麺を炒めて、
焼きそば屋さん！！
いい匂い～

一緒にクッキング



畑の人参を収穫、
焼きそばにも使いまし



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遊びですが、中でもおままごとは、大好きな遊びです。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。

5歳児

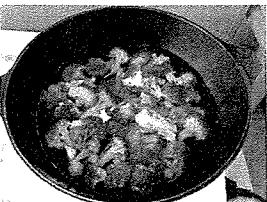
ポイントはここ！
丸める・切る・こねる・包む・焼く

- 食材をキッチンバサミで切る。
- 饺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、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。

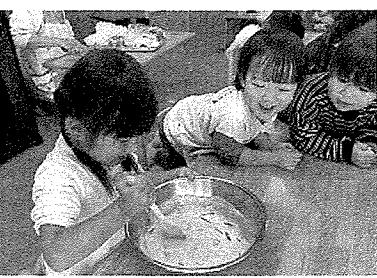
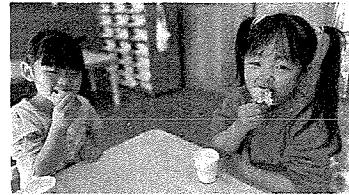


食べることを楽しむための取り組み

「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。

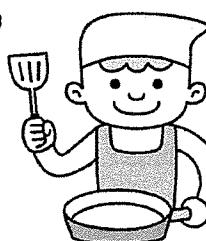
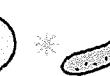


収穫→調理→食べる♪



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。

親子で「栄養満点」クッキング

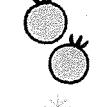
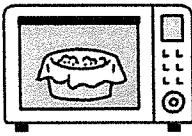


栄養を逃がさない！

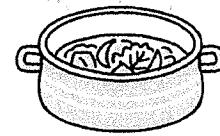
野菜のもうつ栄養、特にビタミンは、水分や脂分に溶け出しやすい性質をもっています。また、加熱をすることで、酵素が壊れてしまうこともあります。食べ方や調理方法などを工夫して、しっかり栄養をとりたいですね。



★ゆでるのではなく、蒸す
キャベツやタマネギ、
ブロッコリーなど、
水溶性ビタミンを多く含む野菜向け。電子レンジを活用する
と便利！



★生のまま食べる
煮汁に溶け出した栄養ごと
いただく。水溶性ビタミン
を多く含む野菜向け。



★油でいたため食べる
緑黄色野菜やキノコなど、脂溶性ビタミンを含む野菜向け。油で炒めたり、ドレッシングに油を使ったりすることで、栄養を効率的に吸収できる。



2025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	
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01	ケチャップライス ～コーンサラダ 土きのこのスープ ～ほんかん	米、クロワッサン、 押麦、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐	ほんかん、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン(冷凍)、きゅう り、しめじ、こまつな、えのき だけ、ピーマン	牛乳(幼・乳)せんべい クロワッサン 牛乳	
03	五目寿司 ～えびの野菜衣揚げ 月のらぼう菜の味噌マヨ和え ～花麩と三つ葉のすまし汁	いちご 米、小麦粉、マヨ ネース、焼き麩、砂 糖、三温糖、なたね 油	尾付きむきえび、 カルビス、豆乳、 鶏もも肉、油揚 げ、でんぶ、米み そ、かれい	いちご、たまねぎ、ほうれんそ う、のらぼう菜、にんじん、こぼ う、みつば、さやえんどう、こ ま、干しいたけ、こんぶ(だし 用)	牛乳(幼・乳)ビスケット 桜餅(2歳児～) ひなあられ・麦茶 (乳児:カルビス)	
04	ちゃんぽんうどん★ ～がんもの煮つけ 火きゅうりとじゃこの酢の物★ ～バナナ	ゆでうどん、米、三 温糖、無塩バター、 なたね油、ごま油	がんもどき、豚 肉、かつお節、牛 乳	パナナ、きゅうり、はくさい、も やし、たけのこ、ねぎ、にんじ ん、にら、ごま、きざみのり	牛乳(幼・乳)せんべい おかかチャーハン 牛乳(乳児)	
05	ごはん・ごぼうのぶりかけ★ ～揚げ餃子★ 水ピーフンサラダ★ ～豆乳汁	清見オレンジ 米、さつまいも、 ぎょうざの皮、ビー フン、三温糖、マヨ ネース、ごま油、 なたね油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉、 チーズ、鶏もも 肉、米みそ、ハ ム、牛乳	きよみ、たまねぎ、ごぼう、キャ ベツ、きゅうり、たいこん、チ ングンサイ、えのきだけ、にんじ ん、ねぎ、干しうどん、にら、ご ま、粉かんてん、にんにく、しょ うが	牛乳(幼・乳)やさいかりんとう 芋ようかん かみかみ昆布 牛乳(乳児)	
06	ごはん ～鮭の梅焼き 木れんこんのきんぴら ～野菜のごま和え	切干大根の味噌汁 みかん ※うさぎ組弁当給食 焼きボテト(2歳)	米、フランスパン、 マーガリン、三温 糖、ごま油、なたね 油、食パン	牛乳、さけ、豚 肉、米みそ	みかん、れんこん、はくさい、こ まつな、たまねぎ、にんじん、切 り干しこいこん、すりごま、葉ね ぎ、うめ干し、カットわかめ	飲むヨーグルト ポーク カリカリトースト 牛乳
07	カレーピラフ ～鶏肉のアップルソース焼き 金プロッコリー入り野菜ソテー ～焼きポテト	すまし汁 いちご★ ※幼児クラス弁当給食 焼きポテト(幼児)	米、フライドポテ ト、押麦、焼き麩、 なたね油、三温糖	鶏もも肉、チー ズ、ベーコン	たまねぎ、いちご、キャベツ、に んじん、ほうれんそう、ブロッコ リー、サラダ菜、コーン(冷 凍)、すりおろしりんご缶、ビー マン、にんにく	牛乳(幼・乳)せんべい ビスケット チーズ 麦茶
08	ブルコギ風丼 ～三色ナムル 土わかめスープ ～オレンジ	三色ナムル いちご	米、なたね油、三温 糖、ごま油	牛乳、豚肉、木綿 豆腐、米みそ	たまねぎ、オレンジ、緑豆もや し、もやし、にんじん、ほうれん そう、にら、にんにく、ごま、 カットわかめ	牛乳(幼・乳)ウエハース カスターードドック 牛乳
10	ごはん ～ぶりのバターぼん酢 月いそ煮 ～野菜のおひたし	えのきの味噌汁 はっさく	米、コッペパン、薄 力粉、なたね油、三 温糖、無塩バター	ぶり、生揚げ、米 みそ、焼くわ、油揚 げ、きな粉、かつお節、牛乳	はっさく、もやし、こまつな、に んじん、たまねぎ、えのきだけ、 いんげん、葉ねぎ、ひじき、にん にく、干しいたけ	牛乳(幼・乳)ビスケット きなこ揚げパン★ 牛乳
11	もずく丼★ ～れんこんサラダ 火白菜のスープ ～バナナ	～	米、小麦粉、さつま いも、三温糖、マヨ ネース、無塩バ ター、片栗粉、なた ね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、卵、米 みそ	パナナ、たまねぎ、もずく、はく さい、にんじん、れんこん、きゅ うり、コーン(冷凍)、こまつな、 ごま、しょうが、にんにく	牛乳(幼・乳)クラッカー さつま芋入り味噌パンケーキ 牛乳
12	食パン(メープル&マーガリン)★ ～鶏肉のコーンフレーク焼き 水コンチャウダー★ ～フレンチサラダ ～のり塩ボテト★	いちご	食パン、しゃがい も、米、コーンフ レーク、メープルシ ロップ、薄力粉、 マーガリン、無塩バ ター、なたね油、	牛乳、雞もも肉、 卵、ベーコン、生 クリーム	いちご、たまねぎ、コーンクリー ム(冷凍)、にんじん、コーン (冷凍)、レタス、きゅうり、ブ ロッコリー、ごま、あおのり	牛乳(幼・乳)せんべい わかめおにぎり 麦茶
13	ごはん ～いわしのかばやき★ 木かぼちゃの甘煮 ～きゅうりとかぶのゆかり和え	豚汁★ 清見オレンジ	米、薄力粉、三温 糖、なたね油、片栗 粉、粉糖、ごま油	牛乳、いわし、豚 肉、米みそ、油揚 げ、卵、たら	かぼちゃ、オレンジ、きゅうり、 たいこん、かぶ、にんじん、こま つな、ごぼう、ねぎ、かぶ、葉 ねぎ	牛乳(幼・乳)ポーク ココアクッキー(恐竜の卵) 牛乳
14	スパゲティミートソース ～ゆずごまサラダ 金もずくスープ ～フルーツポンチ	くま、らいおんパイキング ※ねぎじゃこパスタ★ ※花野菜サラダ	スパゲティ、マヨ ネース、なたね油、 三温糖、なたね油 (種まがいし用)	ヨーグルト(無 糖)、木綿豆腐、 豚ひき肉	たまねぎ、みかん缶、にんじん、 ブロッコリー、トマト、だいこん、カリフラ ワー、パイント缶、りんご、キャベツ、も も缶、トマトピューレ、もずく、こま つな、きゅうり、セロリ、ゆず果汁、ご ま、ひじき、にんにく、しょうが、きざ みのり	牛乳(幼・乳)せんべい ヨーグルト 揚げあられ 麦茶
15	三色ごはん ～梅おかか和え 土乾物の味噌汁 ～バナナ	米、三温糖、なたね 油	牛乳、鶏ひき肉、 米みそ、冷り豆 腐、かつお節	パナナ、緑豆もやし、コーン(冷 凍)、こまつな、にんじん、きゅ うり、たまねぎ、切り干しだい こん、うめ干し、しょうが、カット わかめ	牛乳(幼・乳)ビスケット 焼きドーナツ 牛乳	

※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	
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17	炊き込みごはん ～カレイの変わりソース★ 月煮豆(金時豆) ～塩昆布和え	ほうれん草の味噌汁 スويーティー	米、薄力粉、三温 糖、米粉、なたね 油、片栗粉、小麦 粉、砂糖、ごま油	かれい、木綿豆腐、 いんげんまめ (乾)、米みそ、ビ ザチーズ、油揚げ、 牛乳	グレーブフルーツ、キャベ ツ、ほうれんそう、きゅう り、にんじん、にら、たまね ぎ、しめじ、ごぼう、ねぎ、 塩こんぶ、こんぶ(だし用)	牛乳(幼・乳)ポーク ～にら焼き 牛乳(乳児)
18	酵母パン ～てりやきハンバーグ★ 火じゃが芋とほうれん草のソテー ～イタリアンスープ★	オレンジ	ロールパン、じゃが いも、米、もち米、 パン粉、三温糖、片 栗粉、なたね油、無 塩バター、食パン	鶏ひき肉、木綿豆 腐、ゆであすき缶、 卵、ベーコン、豆 乳、きな粉、粉チー ズ	オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、ほうれんそう、キャベ ツ、赤ビーマン、コーン(冷 凍)、ひじき、にんにく	牛乳(幼・乳)せんべい ～ぱたちち(小豆入りきなこ) 麦茶
19	パリパリ春巻糸★ ～三色なます★ 水アーサ汁 ～パイン	パイン	米、はるさめ、三温 糖、薄力粉、押麦、 ワッタンの皮、ごま 油、なたね油	豚ひき肉、木綿豆 腐、クリームチー ズ、牛乳	パイナップル、たいこん、に んじん、たまねぎ、チング ンサイ、きゅうり、ねぎ、た けのこ、にら、しいたけ、レモ ン果汁、あおさ、にんにく、 バナナ	牛乳(幼・乳)ビスケット ～チーズケーキ★ 牛乳(乳児)
21	赤飯 ～鶏の竜田揚げ 金うどんと蒟蒻のきんぴら ～菜の花のおひたし	すまし汁 清見オレンジ	米、もち米、薄力 粉、片栗粉、三温 糖、マーガリン、燒 き麩、なたね油、ご ま油	ヨーグルト(ドリン ク)、鶏もも肉、牛 乳、豚肉、卵、生ク リーム、ささげ、か つお節	きよみ、もやし、うど ん、板こんにゃく、みかん 缶、バナナ、にんじん、な ばな、いちご、こまつな、し ょうが、黒ごま	牛乳(幼・乳)やさいかりんとう パンケーキ (らいおん:お祝いクッキー) ～ジョア
24	きびごはん ～めかじきの西京焼き 月切り干し大根の炒め煮 ～醤和え	なめこの味噌汁★ あまなつ	米、コッペパン、蒸 し中華麺、きび(精 白粒)、三温糖、な たね油	かじき、木綿豆腐、 米みそ、豚ひき肉、 牛乳	なつみかん、はくさい、こ まつな、たまねぎ、にんじ ん、めめこ、キャベツ、 切り干しにんにく、し ょうが、みかん	牛乳(幼・乳)ビスケット ～やきそばパン★ 牛乳(乳児)
25	海南チキンライス ～ジャーマンポテト 火ABC野菜スープ★ ～グレーブフルーツ	グレーブフルーツ	米、じゃがいも、無 塩バター、押麦、焼 き麩、マーカロ ニ、なたね油、三温 糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、トマト、 たまねぎ、にんじん、キ ャベツ、きゅうり、ねぎ、ビ ーマン、すりごま、にん にく、かわいい	牛乳(幼・乳)クラッカー ～手作り駄菓子 ～ヨーグルト 麦茶	
26	ジューシー★ ～麩チャンブルー★ 水青菜と豆腐のスープ ～バナナ	バナナ	米、焼ふ(東京)、な たね油、三温糖、ご ま油	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にん じん、綠豆もやし、にら、ほ うれんそう、刻みこんぶ、干 しいたけ	牛乳(幼・乳)せんべい ～ミニたい焼き 牛乳
27	鮭チャーハン★ ～春菊のごママヨ和え★ 木豚内とごぼうの味噌汁 ～清見オレンジ	牛乳	米、干しうめん、 押麦、マヨネース、 なたね油、ごま油	生揚げ、豚肉、米 みそ、サラダちくわ、 油揚げ	ふどう天然果汁、きよみ、綠 豆もやし、にんじん、だい こん、ねぎ、しゅんきく、こ まつな、ごぼう、葉ねぎ、みつ ば、しょうが、ごま、干し しいたけ	牛乳(幼・乳)ポーク ～にゅうめん★ ～ぶどうジュース
28	ホットドック★ ～大根とツナのサラダ 金白菜と肉団子のスープ★ ～いちご	いちご	コッペパン、さつま いも、米粉、はるさ め、三温糖、片栗 粉、なたね油、ごま 油、食パン	ワインソース、 鶏ひき肉、ツナ 水煮缶、牛乳	いちご、だいこん、もやし、 はくさい、にんじん、きゅう り、ねぎ、チングンサイ、た けのこ、ごま、にら、しょ うが、干しいたけ	牛乳(幼・乳)せんべい ～芋ちっだんご 牛乳(乳児)
29	ガーリックチャーハン ～マカロニフレンチサラダ 土青菜と豆腐のスープ ～オレンジ	牛乳	米、マカロニ、押 麦、なたね油	オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、こまつな、 ビーマン、にんにく	牛乳(幼・乳)ウエハース ～ピスケット チーズ 牛乳	
31	ジャージャー麺★ ～れんこんの真砂和え★ 月ワンタンスープ★ ～バナナ	牛乳	蒸し中華麺、米、も ち米、マヨネース、 ワンタンの皮、なた ね油、片栗粉、三温 糖、ごま油	豚ひき肉、鶏もも 肉、米みそ、たら ご、牛乳	バナナ、れんこん、にん じん、たまねぎ、ねぎ、きゅう り、もやし、たけのこ、チ ングンサイ、いんげん、すりご ま、しょうが、干しいた け、ごま、にんにく、	牛乳(幼・乳)せんべい ～桜おにぎり 牛乳(乳児)

<3月平均摂取量 *乳児539kcal・たんぱく質21.2g *幼児/597kcal・たんぱく質23.4g>

らいおん組リクエストメニュー～

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)

- ★3日:お誕生日会(ひな祭りメニュー)
- 6日:うさぎ組、ミニ遠足
- 7日:幼児、ミニ遠足
- 14日:バイキング給食(くま、らいおん組)
- 21日:卒園お祝いメニュー(お赤飯、お祝いクッキー)
- 22日:卒園式
- *24日～新クラス

