



令和元年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

だんだんと日差しが春らしくなってきました。一年を通じ食べる量も増え、身長・体重共に大きく成長したと思います。今月はきく組さんの好きなメニューを献立に取り入れてみました。最後のお給食美味しくいただけるよう心を込めて作りしたいと思います。進級に伴い、ご家庭でも箸・お茶碗の持ち方の確認をお願いいたします。

桃の節句の菱もち

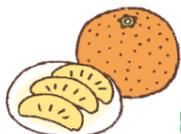
3月3日は桃の節句ともいわれるひな祭りです。おひなさまには菱もちが供えられています。上からピンクは桃の花、白は雪、緑は大地に根づく草木を意味し、雪解けの近い季節を表現しています。ひなあられも同じ3色で、ピンクが生命、白が大地、緑が木々のエネルギーという意味があり、子どもの健やかな成長を願うものになっています。



旬の食材

はっさく

日本が原産の柑橘類。12月から2月に収穫されたのち酸味が落ち着いてから出荷されるので、2月から3月頃が食べ頃になります。生産の7割近くが和歌山県で、2割ほどが広島県で栽培されています。皮は厚みがあって硬く、中の薄皮も硬いのでむいて食べます。甘すぎずほのかな苦味があるので、サラダなどの料理にも適しています。



食卓のマナー

はしの持ち方

はしを使う練習は、段階を踏んで少しずつ練習しましょう。まずは上のはしから持ちます。このはしは鉛筆のように持ち、上下するように動かします。下のはしは親指で固定し動かしません。この動作ができれば、ものをつかめます。丸めたティッシュなどでつかむ練習をして、じょうずに使えるようになったら食卓でも使ってみましょう。



ピザ

アンケートでも要望が多かった大人気のピザレシピ再掲です。出来立てのピザをご家庭でも味わってみてください。

材料

☆生地☆

- ・強力粉…300g
- ・ドライイースト…3g
- ・ぬるま湯…190cc
- ・砂糖…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・サラダ油…大さじ1

☆トッピング

- ・ケチャップ、ピザ用チーズ
- ・玉ねぎ、ピーマン、ウィンナー、コーンなど



- ①イーストとぬるま湯砂糖を混ぜ合わせます
- ②①からブクブクと泡立ってきたら塩、サラダ油をいれます
- ③ボウルに強力粉をいれ②をいれて、粉っぽさがなくなるまでこねます
- ④粉っぽさがなくなったらボウルの中でひとまとめにラップし、室温で1時間ほど生地をねかせます
- ⑤生地がふくらんだら二等分にし、まるめて10分程ねかせます
- ⑥オープンシートを敷き、ねかせた生地を円状に広げてケチャップ、好きな具材、チーズを乗せて予熱した180℃のオーブンで10分焼けば完成です

食と健康

のお話

アレルギー

「アレルギーかな？」と思うことがあった場合は、専門医に相談し、アレルギーが起こる食材を調べることが大切です。独自の判断でアレルゲン除去をおこなうと、子どもの成長・発達を損なう恐れもあります。園での給食でも代替や除去をしながら最善の対応をしていきます。連携しながら子どもの成長を見守っていきましょう。

3月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
2日 (月)	ミートソースパグティ・ハムカツ・レタスとトマトのサラダ・かぼちゃスープ・バナナ	おかゆ・トマトのだし煮・玉ねぎの甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
3日 (火)	ちらし寿司・鶏の甘唐揚げ・フライドポテト・ほうれん草のなめたけ和えと菜花のおひたし・ハマグリのだし汁・いちご	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	カルピス 菓子
4日 (水)	学びの教室 春巻き千切りキャベツ添え・引き昆布煮・なめこの中華風スープ・オレンジ	おかゆ・キャベツの刻み煮・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 お好み焼き
5日 (木)	スイミング チキンカレー・グリーンサラダ・ジャーマンポテト・すまし汁・キウイ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・ポテトマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
6日 (金)	習字教室 鮭の南蛮漬け・ほうれん草と白菜の刻み煮・キャベツとえのきの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のペースト・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	スイートポテト 牛乳
7日 (土)	野菜の肉巻き・炒り豆腐・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・人参のだし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
9日 (月)	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・切り干し大根の煮物・わかめスープ・バナナ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
10日 (火)	餃子・春雨サラダ・厚揚げの味噌汁・バナナ	おかゆ・白菜の刻み煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 大学芋
11日 (水)	避難訓練 テリヤキチキンサラダスパゲティ添え・小松菜の白和え・キノコ汁・オレンジ	おかゆ・小松菜の白和え風・白菜のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 蒸しパン
12日 (木)	マーボー豆腐・ポイルウインナー・ほうれん草のナムル・ニラと卵の味噌汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 アップルパイ
13日 (金)	鮭の塩焼き大根おろし添え・煮しめ・わかめと豆腐の味噌汁・キウイ	おかゆ・大根のすり煮・人参の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
14日 (土)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ひじき煮・豚汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
16日 (月)	きく組1号認定振替 コロケ千切りキャベツ添え・ほうれん草のおひたし・若竹汁・いちご	おかゆ・じゃがいものうま煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
17日 (火)	タラフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・白菜の味噌汁・いちご	おかゆ・白菜のペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
18日 (水)	学びの教室 ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・大根サラダ・さつま汁・キウイ	おかゆ・大根のうま煮・さつまいものペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 五平餅
19日 (木)	筑前煮・野菜のかき揚げ・ちくわ天・そうめん・オレンジ	おかゆ・玉ねぎのだし煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 かぼちゃパイ
21日 (土)	サバと大根の煮物・茶碗蒸し・すいとん汁・バナナ	おかゆ・大根マッシュ・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 フルーチェ
23日 (月)	野菜ラーメン・鶏の甘辛揚げ・ハッシュドポテト・もやしとハムの酢のもの・いちご	おかゆ・人参の甘煮・キャベツのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
24日 (火)	ハヤシライス・ポイルサラダ・ポイルウインナー・大根の味噌汁・オレンジ	おかゆ・玉ねぎのうま煮・大根マッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
25日 (水)	お別れ会 入園説明会 焼きそば・骨付き唐揚げ・フライドポテト・五目御飯・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・豆腐のペースト・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
26日 (木)	のり巻き・イカと大根の煮物・ほうれん草と白菜のおひたし・わかめスープ・いちご	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
27日 (金)	修了式 煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・オレンジ	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
28日 (土)	厚揚げの肉詰め焼きブロッコリー添え・切り干し大根の煮物・キャベツの味噌汁・バナナ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
30日 (月)	おでん・パンパンジーサラダ・せんべい汁・バナナ	おかゆ・大根のだし煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
31日 (火)	肉じゃが・ほうれん草のなめたけ和え・白菜の味噌汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子

<< 今月の目標 >> スプーンや箸の使い方を覚えましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
429kcal	17.3g	17.5g	569kcal	20.4g	19.2g

