



寒さも緩み、だんだんと春らしい風が吹くようになりました。あつという間に一年が過ぎましたね。少食だった子がモリモリと食べられるようになったり、お野菜を積極的に食べられるようになったりと食の面でも色々な成長が見られました。今月はきく組さんからリクエストメニューを聞き、献立を作成しました。園の楽しい食の思い出も残せるよう、心を込めて作りしたいと思います。

春彼岸のぼたもち

年2回、春分・秋分の日を中日とし、その前後3日を合わせた7日間をお彼岸とよびます。お彼岸には、炊いたもち米とうるち米を潰して丸めたものにあんをまぶしたものをお供えします。春彼岸のお供えは、春に咲く牡丹の花に由来する「ぼたもち」と呼ばれます。今年の春分の日は3月20日です。



離乳食

食べる時間の目安

離乳食の悩みに、遊び食べや食べるのに時間がかかるということがあります。どちらもおなかですいていない、食べることに興味がないことなどが考えられます。遊び始めたら食事を終わりにする、20分で切りあげるなど、ルールを決めて進めるといいでしょう。



子どもと学ぶ料理の基本

火の使い方

火を使う前に、調理中のフライパンや鍋は熱く、さわると火傷する可能性があるため、十分に注意するように伝えましょう。また近くに紙やビニールなどを置くと燃える危険があること、使うときは必ず換気することも伝えます。スイッチを押して火をつけたら、弱火・中火・強火の火加減を調整してみます。火を使うときはその場を離れず、子どもには必ず大人がつきそうようにしましょう。



じゃじゃ麺

きく組さんのリクエストメニューでもあがった人気メニューのじゃじゃ麺レシピ再掲です。麺は油がコーティングされている焼きそば麺を使う事でレンジで時短料理できます。

材料

- ・焼きそば麺…2玉
- ・豚ひき肉…200g
- ・玉ねぎ…150g
- ・生姜…少々
- ☆テンメンジャン…大1強
- ☆酒…大さじ1
- ☆水…大さじ2
- ・ごま油…少々
- ・水溶き片栗粉…少々
- ・塩コショウ…少々



- ①玉ねぎをみじん切りに、生姜は細かめのみじん切りにします。
- ②フライパンに生姜とごま油をいれ弱火で炒めます
- ③香りがたってきたら玉ねぎをいれしんなりするまで炒めます
- ④玉ねぎがしんなりしたら豚ひき肉をいれ火を通します
- ⑤☆の調味料入れて3~5分程中火で煮ます
- ⑥水溶き片栗粉をいれとろみをつけます
- ⑦焼きそば麺を袋のまま電子レンジで温めます
- ⑧袋の蒸気に気をつけながら開封してお皿に盛り付け⑥のあんをかければ完成です。

食育クイズ

Q 旬の食材が出始める時期を何と呼ぶ?

- ①盛り ②走り ③名残

A

正解は②。出始めは「走り」、最盛期は「盛り」、そろそろ終わるとい時期を「名残」といいます。出始めはまだ値段が高いですが、季節を先取りする喜びがあります。



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期)
1日 (月)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 アップルパイ
2日 (火)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ほうれん草のおかか和え・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・かぼちゃマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 カルピス
3日 (水) ひな祭りオープン保育	ひなちらし寿司・唐揚げ・フライドポテト・小松菜白和え・鶏だんご汁菜花添え・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・小松菜の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
4日 (木) スイミング	チキンカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・わかめスープ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 サンドイッチ
5日 (金) 習字教室(きく組)	鮭の塩焼き大根おろし添え・引き昆布煮・豚汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
6日 (土)	おでん・ほうれん草のなめたけ和え・せんべい汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・大根のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
8日 (月) 誕生会 クラス写真撮影	ピラフ・鶏の唐揚げ・フライドポテト・魚肉ソーセージ春巻き・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーのペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
9日 (火)	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・ひじき煮・中華風スープ・果物	おかゆ・人参グラッセ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 黒糖蒸しパン
10日 (水) 学びの教室	餃子小松菜のおひたし添え・春雨サラダ・なめこと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・小松菜のクタクタ煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
11日 (木) スイミング ふれあい広場	タンドリーチキン温野菜添え・炒り豆腐・わかめスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 パン
12日 (金) 習字教室	納豆春巻きブロッコリー添え・豚肉の塩昆布炒め・大根の味噌汁・果物	おかゆ・大根マッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
13日 (土)	肉じゃが・バンバンジーサラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・肉じゃがの柔らか風煮・キャベツの味噌汁・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
15日 (月)	野菜ラーメン・鶏と大根の煮物・ほうれん草の白和え・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草の白和え風・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
16日 (火) お別れ会	五目御飯・唐揚げ焼きそば添え・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものペースト・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
17日 (水) 習字教室(きく・ひまわり)	チキンカレー・卵焼き・大根サラダ・キノコと卵のスープ・果物	おかゆ・大根の和風煮・根菜のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
18日 (木)	鮭フライ千切りキャベツ添え・煮しめ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト
19日 (金)	テリヤキチキンほうれん草添え・グラタン・ミネストローネ・果物	おかゆ・ほうれん草ペースト・マカロニのトマト煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 スイートポテトパイ
22日 (月)	納豆の包み揚げ・親子煮・キノコ汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
23日 (火)	ミートローフ温野菜添え・マカロニサラダ・豆腐のすまし汁・果物	おかゆ・人参グラッセ・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 五平餅
24日 (水)	タラフライ千切りキャベツ添え・もやしとハムの酢のもの・鶏汁・果物	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 大学イモ
25日 (木) 卒園式リハ	納豆春巻きブロッコリー添え・鮭とほうれん草のグラタン・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・玉ねぎの甘煮・ほうれん草のトロトロ煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
26日 (金)	じゃじゃ麺・ポテトサラダブロッコリー添え・茶碗蒸し・わかめスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
27日 (土) 卒園式	さばと大根の煮物・わかめの酢のもの・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のだし煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
29日 (月) 修了式	コロッケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・すいとん汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
30日 (火) 春休み	マーボー豆腐・ポイルウインナー・五目きんぴら・卵スープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・根菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 かぼちゃパイ
31日 (水)	ポークカレー・ポイルサラダ・卵焼き・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・玉ねぎの甘煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ハッシュドポテト

<< 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
508kcal	17.7g	15.5g	523kcal	21.7g	15.5g