



寒さも緩み春らしい日差しも届くようになりました。あっという間の一年でしたが、後半になると食が細かった子たちがモリモリとご飯を食べるようになり成長を感じられました。今月の献立はきく組さんのリクエストメニューをもとにたてました。いつも食欲旺盛のきく組さんたちから、たくさんのリクエストメニューを頂きました。進級前にご家庭でもお箸やお茶碗の持ち方などご確認お願いします。

ひな祭りのちらし寿司

ひな祭りのお祝いにはちらし寿司を食べますが、平安時代には魚に米を詰めて発酵させた「なれ寿司」が食べられていたという説があります。江戸時代になると今度は「ばら寿司」が食べられるようになり、近年になって「ちらし寿司」が定着したといわれています。

わかめの酢のもの

さめ保育園の子どもたちは酢のものが好きな子が多いです。酢のものをはじめお魚料理やひじき煮、引き昆布煮など和食を好んでいます。今回は給食で提供している酢のものを家庭用にレシピ化してみました。

材料

- ・乾燥わかめ…約4g (大さじ2程度)
- ・きゅうり…1本
- ☆塩…ひとつまみ
- ☆醤油…大さじ1/2
- ☆酢…大さじ1/2
- ☆砂糖…大さじ1

今日は何の日？

3月1日は、デコポンの日

1991年のこの日、デコポンが熊本県から初めて出荷されました。その初出荷から15 年を迎えた2006 年、日本園芸農業協同組合連合会によって制定されました。この時期はデコポンの出荷最盛期でもあります。この機に旬のデコポンを家庭でも味わいましょう。

マナーを守ろう

食事中はまわりの人に嫌な思いをさせないことも大切です。席を立てて歩いたり、食器の音を立てたり、クチャクチャと食べたりしないよう注意しましょう。

旬の食材

ふきのとう

日本が原産の山菜の一つで、ふきの花の部分になります。独特の香りと苦味が特徴ですが、摘みたてはえぐみが少なく、時間とともにえぐみと苦味が強くなってくるので注意しましょう。天ぷらのほか、みそやみりん で味つけしたふきのとうみそが食べやすいので、おすすめです。

3月 予定献立のお知らせ					
月	曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ（3時）
1日	(火)	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・ひじき煮・卵スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	カルピス
2日	(水)	ラザニア・ボイルサラダ・ポトフ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
3日	(木)	ひなちらし寿司・鶏手羽甘辛揚げ・フライドポテト・ほうれん草のなめたけ和え・すまし汁・果物	おかゆ・じゃがいものペースト・ほうれん草のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
4日	(金)	餃子と小松菜のおひたし・春雨サラダ・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・小松菜のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
5日	(土)	鮭フライ千切りキャベツ添え・きゅうりとわかめの酢のもの・大根の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・大根のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
7日	(月)	ミートローフ温野菜添え・マカロニサラダ・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・玉ねぎの甘煮・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
8日	(火)	ボークカレー・ボイルサラダ・ジャーマンポテト・ふのりの味噌汁・果物	おかゆ・根菜のマッシュ・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	スコーン
9日	(水)	鶏と大根の煮物・ほうれん草のおかか和え・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
10日	(木)	野菜の肉巻きマッシュポテト添え・もやしとハムの酢のもの・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
11日	(金)	サバと大根の煮物・ほうれん草の白和え・ワントンスープ・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
12日	(土)	天ぷら(かき揚げ・ちくわ天)・小松菜のおかか和え・そうめん汁・果物	おかゆ・小松菜のペースト・根菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
14日	(月)	豆腐入り肉団子ナポリタン添え・春雨サラダ・えのきの味噌汁・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
15日	(火)	五目御飯・唐揚げ・チーズ揚げ・ボイルサラダ・ラーメン・ゼリー	おかゆ・キャベツのうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
16日	(水)	ビビンバ丼・鶏の甘辛揚げ・フライドポテト・焼きそば・ボイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
17日	(木)	煮込みハンバーグ根菜添え・ボイルサラダとボイルエッグ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・かぼちゃのペースト・根菜のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
18日	(金)	鮭の塩焼き大根おろし添え・カップ納豆・厚揚げのそぼろ煮・小松菜の味噌汁・果物	おかゆ・大根のすり煮・小松菜のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
19日	(土)	キーマカレー・大根サラダ・ボイルウインナー・わかめと油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのだし煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
22日	(火)	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・かぶの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・かぶのトロトロ煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
23日	(水)	テリヤキチキンほうれん草添え・グラタン・コンソメスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・根菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	豆腐ドーナツ
24日	(木)	おでん・カップ納豆・白菜おかか和え・豚汁・果物	おかゆ・大根のだし煮・白菜のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
25日	(金)	鮭のホイル焼き・筑前煮・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・人参グラッセ・玉ねぎのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
26日	(土)	鶏ささみカツ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・じゃがいものうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ホットケーキ
28日	(月)	大根カレー・ジャーマンポテト・スティックサラダ・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・高野豆腐のペースト・すまし汁	ヨーグルト	菓子
29日	(火)	じゃじゃ麺・唐揚げ・小松菜のおひたし・なます・中華風スープ・果物	おかゆ・小松菜のとうろ煮・大根と人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
30日	(水)	タラフライ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
31日	(木)	マーボー豆腐・大根サラダ・ボイルウインナー・キノコ汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	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
511kcal	19.5g	17.7g	539kcal	21g	19g