



令和 4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

寒さも緩み、だんだんと春らしい風がふきはじまりました。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、心を込めて作りたくと思います。進級・進学に向けてご家庭でもお箸や茶碗の持ち方など確認をお願いいたします。

東西で違うひなあられ

関東と関西で食文化に様々な違いがあり、ひな祭りに食べるひなあられにも違いがあります。関東ではお米が原料のポン菓子や砂糖でコーティングした甘いものが主流で、関西ではもち米が原料の小さなおかきしょう油などで味つけされています。



豆腐ドーナツ

保育園で人気なお豆腐を使ったドーナツです。柔らかくふわふわなので小さな子どももパクパク食べてくれます。

材料
【生地】
・ホットケーキミックス粉…1袋(200g)
・卵…1個
・豆腐…150g
・砂糖…大さじ2



- ①ボウルに生地材料を全部いれ、泡だて器で混ぜ合わせます。
- ②サラダ油を熱し低温(160℃くらい)で5分ほどゆっくりきつね色になるまで揚げます。
- ③粗熱が取れたら完成です。

クッキングを行いました

先月、年長児さんと簡単なクッキングを行いました。自分のホットケーキにいちご、バナナ、ジャムをのせて自分だけのデコレーションケーキを作ってもらいました。おうちでもホットケーキを焼いたことあるよ！クリームつけてデコレーションしているよ！など様々な子どもたちの声を聞きながら楽しいクッキングの時間を過ごせました。



食の意欲がわく盛りつけのコツ

見た目が楽しくなる工夫

「見た目を楽しく」というと、キャラクターの顔を作るなど凝ったものと思いがちですが、そんなに手間をかける必要はありません。野菜やスライスチーズを型抜きする、ごはんを山型にして旗を立てる、ケチャップで絵を描くなども工夫の一つです。子どもができる部分は自分でやらせると、食べる意欲も増し、よりおいしく感じられるでしょう。



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 (水) 学びの教室 記念写真撮影	春巻き千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・中華風スープ・果物	おかゆ・人参のうま煮・キャベツの白和え・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 蒸しパン
2日 (木) スイミング さめっこ広場	肉じゃが・白菜のほうれん草のおかか和え・キノコ汁・果物	おかゆ・根菜の柔らか煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
3日 (金) ひな祭りオープン保育	ひなちらし寿司・ユウリンチ・しゅうまい・ほうれん草のなめたけ和え・玉麩のすまし汁・三色ゼリー	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	カルピス 菓子
4日 (土)	天ぷら・煮しめ・納豆・そうめん汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・さつまいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
6日 (月)	ポークカレー・ジャーマンポテト・大根サラダ・卵スープ・果物	おかゆ・根菜の柔らか煮・豆腐のくずし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
7日 (火)	餃子ほうれん草のおひたし添え・春雨サラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・白菜のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ
8日 (水) 学びの教室	さばと大根の煮物・茶碗蒸し・ほうれん草のおひたし・すいとん汁・果物 (未満児 鶏と大根の煮物)	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 フルーチェ
9日 (木) 誕生会	五目御飯・鶏の甘辛胡麻揚げ・フライドポテト・グラタン・ポイルサラダ・若竹汁・ゼリー	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
10日 (金) 習字教室	たらふく千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・なめこの中華風スープ・果物	おかゆ・キャベツのペースト・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 チーズ揚げ
11日 (土)	焼きビーフン・小松菜白和え・せんべい汁・果物	おかゆ・小松菜の白和えペースト・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
13日 (月)	煮込みハンバーグ根菜とブロッコリー添え・サラダスパゲティ・コンソメスープ・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	ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 大芋いも
14日 (火)	鶏と大根の煮物・納豆・ほうれん草と白菜のおかか和え・豚汁・果物	おかゆ・大根のマッシュ・白菜のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
15日 (水)	鮭塩焼きほうれん草のおひたし添え・筑前煮・わかめスープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 抹茶 プリン
16日 (木) お別れ会	ひじきの炊き込みご飯・唐揚げ・フライドポテト・ナポリタン・ポイルサラダ・すまし汁・いちご	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
17日 (金) 避難訓練	レンコンはさみ揚げブロッコリー添え・切り干し大根の煮物・白菜の味噌汁・果物	おかゆ・白菜のすり煮・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
18日 (土)	マーボー豆腐・ほうれん草のなめたけ和え・タコさんウインナー・春雨スープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
20日 (月)	コロケ千切りキャベツ添え・もやしとハムの酢のもの・すまし汁・果物	おかゆ・じゃがいものペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
22日 (水)	しゅうまいとブロッコリー・五目きんぴら・野菜ラーメン・果物	おかゆ・ブロッコリーのペースト・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
23日 (木)	鮭フライ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・豆腐とわかめの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 菓子
24日 (金)	テリヤキチキンほうれん草おひたし添え・マカロニサラダ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・かぼちゃのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
25日 (土) 卒園式	おでん・ほうれん草の白和え・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	ヨーグルト
27日 (月)	肉団子とナポリタン・ほうれん草のなめたけ和え・わかめスープ・果物	おかゆ・ほうれん草ペースト・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 カルピス 菓子
28日 (火)	赤魚の煮つけ・納豆・わかめの酢のもの・キャベツの味噌汁・果物 (未満児 たららの煮つけ)	おかゆ・キャベツのうま煮・人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
29日 (水) 修了式	野菜の肉巻きブロッコリー添え・ポテトサラダ・豆腐とえのきの味噌汁・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 ハッシュドポテト
30日 (木) 春休み(1号認定)	レンコンしゅうまいブロッコリー添え・春雨サラダ・なめこのスープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 菓子
31日 (金)	大根カレー・ジャーマンポテト・ポイルサラダ・高野豆腐とキャベツの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・高野豆腐のすり煮・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
570kcal	21.4g	20g	630kcal	26g	16.9g