



令和 5年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子

だんだんと寒さも緩みはじめました。今年は春が一段と早く感じられますね。今月はきく組さんからのリクエストで

献立をたてました。食の楽しい思い出も残せれるよう心を込めて作りしたいと思います。

進級や進学に向けご家庭でもお茶碗や箸の持ち方などご指導お願いします。

ひな祭りの菱(ひし)もち

ひな祭りには菱もちを飾ってお祝いをします。下から緑・白・ピンクの色がついていて、魔除けや健康を願う意味が込められています。また雪(白)の下から新芽(緑)が芽吹き、桃(ピンク)の花が咲く、春の様子を表すともいわれています。



大豆から作られる食べもの

大豆は様々な食品に加工されています。豆腐や油揚げ、納豆など食に欠かせない食材や、みそ・しょう油といった調味料、豆乳やきな粉などおやつ材料になるものもあります。日々の食事の中で、大豆製品を子どもと一緒に探してみるのもいいですね。



かぼちゃスープ

リクエストメニューによくあがるかぼちゃスープです。市販の冷凍かぼちゃでも出来るのでご家庭で是非作ってみてくださいね

- ***材料***
- ・かぼちゃ(皮なし正味)・・・300g
 - ・顆粒シチューのもと・・・大さじ3
 - ・牛乳・・・200cc
 - ・水・・・400cc～500cc
 - ・塩・・・ひとつまみ



- ①かぼちゃを洗い皮と種を除きます
- ②鍋に水とかぼちゃをいれかぼちゃが柔らかくなるまで煮ます
- ③かぼちゃが柔らかくなったら火を消し、鍋の中でかぼちゃをつぶします
- ④つぶしたらシチューのもとをいれ加熱します
- ⑤牛乳をいれとろみがついたら塩で味を調べて完成です

お弁当作りのコツ

食べやすくする工夫

主食やおかずは子どもがつまみやすく、口に入れやすい、一口サイズがおすすめです。おにぎりにする場合も、一口サイズの小さなものに。パンの場合は、ロールサンドがおすすめです。おかずの大きさも一口大になるよう調整し、から揚げなどのおかずはピックを使うとつまみやすくなります。ミックスベジタブルなどバラバラになりやすいものは、卵焼きに入れるなどの工夫をするとういでしょう。



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 (金) ひな祭りオープン	ひなちらし寿司・唐揚げ・フライドポテト・ほうれん草のなめたけ和え・色付き玉麩のすまし汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	カルピス 菓子
2日 (土)	大根カレー・サラダスパゲティ・小松菜のおひたし・キノコスープ・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 牛乳
4日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・引き見布煮・白菜の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・白菜のペースト・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
5日 (火)	鮭フライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・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	菓子・牛乳	菓子 牛乳
6日 (水) 学びの教室	タンドリーチキンマカロニサラダ添え・ほうれん草のおかか和え・卵スープ・果物	おかゆ・キャベツうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
7日 (木) 誕生会	五目御飯・ユウリンチン・フライドポテト・じゃじゃ麺・ポイルサラダ・豆腐のすまし汁・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーのペースト・じゃがいものうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
8日 (金) 習字教室	ミートグラタン温野菜添え・ひじき煮・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
9日 (土)	マーボー春雨・コールスローサラダ・わかめの酢のもの・玉麩のすまし汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・キャベツのすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
11日 (月) 避難訓練	肉団子とナポリタン温野菜添え・もやしとハムの酢のもの・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーすり煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
12日 (火)	鮭の塩焼きほうれん草添え・厚揚げの卵とじ・豚汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
13日 (水)	豆腐ハンバーグ根菜添え・五目きんぴら・かぶの味噌汁・果物	おかゆ・人参白和え風・かぶのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
14日 (木)	鶏肉のトマト煮・ポイルサラダ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・かぼちゃのうま煮・じゃがいものペースト・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
15日 (金)	春巻き千切りキャベツ添え・小松菜の白和え・醤油ラーメン・果物	おかゆ・小松菜の白和え風・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
16日 (土) 卒園式	鶏と大根の煮物・ほうれん草のおひたし・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 牛乳
18日 (月) さく組1号認定発表休日	レンコンしゅうまいブロッコリー添え・小松菜のなめたけ和え・大根の味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・白菜のペースト・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
19日 (火)	納豆の包み揚げ・ひじきの炒り豆腐煮・すいとん汁・果物	おかゆ・豆腐のだし煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
21日 (木)	野菜の肉巻きサラダスパゲティ添え・白菜のおかか和え・わかめと油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのペースト・大根のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
22日 (金) お別れ会	ピラフ・唐揚げ・フライドポテト・やきそば・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・豆腐のマッシュ・じゃがいものだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
23日 (土)	肉じゃが・春雨サラダ・白菜の味噌汁・果物	おかゆ・白菜のペースト・肉じゃがの柔らか煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
25日 (月)	人参の肉巻き千切りキャベツ添え・引き見布煮・大根とえのきの味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・大根のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
26日 (火)	厚揚げのはきみ焼きブロッコリー添え・ほうれん草のおかか和え・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
27日 (水)	テリヤキチキン温野菜添え・切り干し大根の煮物・三色納豆・卵スープ・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
28日 (木)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・シチュー・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
29日 (金) 修了式	マーボー豆腐・パンバンジーサラダ・茶碗蒸し・春雨スープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
30日 (土) 一号認定発表休み	おでん・ほうれん草の白和え・納豆・キャベツと油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草の白和え風・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳

<< 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
548kcal	20.2g	17g	608kcal	25g	16.9g