



令和 6年度  
認定こども園 さめ保育園

寒さも緩みだんだんと春の空気を感じられるようになりました。今月はきく組さんのリクエストで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。

### ひな祭りの潮(うしお)汁

潮汁に使われるハマグリは、同じ貝でないとぴったり合わないことから、良縁に恵まれることを願い、ひな祭りに用いられるようになったといわれています。旬のハマグリはうまみと香りが強く、祝い膳のアクセントになります。保育園では貝の代わりに花麩を使い春らしさを出していきたいと思ひます。



### 旬の食材

#### キウイフルーツ

流通している9割近くはヘイワードという緑肉種のもので、西日本を中心に栽培されています。収穫してから一定期間追熟させることが必要で、国産のキウイフルーツは冬をピークに11月から5月くらいまで収穫されています。



### ブロッコリーの唐揚げ&厚揚げの唐揚げ

お野菜苦手気味な子がパクパク食べてくれるブロッコリーの唐揚げです。揚げることでブロッコリーのうま味が凝縮されます。もう一品で厚揚げの唐揚げもお試ください。

#### 材料

- ・ブロッコリー…1房
- ・めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
- ・厚揚げ…1枚
- ・めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
- ・片栗粉…適量
- ・揚げ油…適量



- ①ブロッコリーを洗い、一口サイズに切りザルにあげ水気を切っておきます
  - ②切ったブロッコリーにめんつゆをまわしれ混ぜ合わせます
  - ③厚揚げは8等分にカットして600wレンジ1分加熱します
  - ④厚揚げの粗熱が取れたら水気を切りめんつゆをまわしれ混ぜ合わせます
  - ⑤揚げ油を170℃まで熱したらブロッコリーに片栗粉をまぶしてきつね色になるまで揚げ、厚揚げも片栗粉をまぶしカリッとなるまで揚げます
- ※POINT※  
揚げる直前に片栗粉をまぶすことでサクッと仕上がります

### 今日は何の日?

3月20日は「春分の日」です。

昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に昼が長くなっていきます。彼岸の中日でもあり、春に咲くぼたんの名前に由来する「ぼたもち」を食べる風習があります。



### 苦手な食べものがあるとき



子どもは苦手な食べものがあるのが当たり前です。食べないからと避けるのではなく、食べやすいように切り方や味を工夫し、一口でもチャレンジする経験を積み重ねましょう。大人がおいしそうに食べている姿を見せるのも効果的です。

### 3月の献立予定のお知らせ

月 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (土)	筑前煮・ほうれん草の白和え・温うどん・果物	おかゆ・人参の甘煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
3日 (月)	ひな祭り お茶会PM(年中・年長)	ちらし寿司・厚揚げのミートソースバゲティ・ブロッコリーの唐揚げ・フライドポテト・菜の花とほうれん草のおひたし・花麩のすまし汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・ほうれん草のだし煮・すまし汁	牛乳orお抹茶 スイーツポテト
4日 (火)	豆腐ハンバーグと温野菜・切り干し大根の煮物・根菜の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・大根のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	菓子 ミルクココア
5日 (水)	学びの教室	野菜の肉巻きと青のリメイクポテト・ちくわキャベツの胡麻マヨ和え・えのきの味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子 菓子
6日 (木)	テリヤキチキンと温野菜・サラダスバゲティ・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ
7日 (金)	習字教室	餃子とほうれん草のおひたし・春雨サラダ・すまし汁・果物	おかゆ・ほうれん草のくずし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト 菓子
8日 (土)	鶏と大根の煮物・小松菜のおひたし・そうめん汁・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	牛乳・菓子	牛乳 菓子
10日 (月)	ツナとコーンのコロケ千切りキャベツ・ほうれん草のナムル・卵スープ・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	牛乳・菓子	牛乳 スコーン
11日 (火)	春巻き千切りキャベツ添え・マカロニサラダ・せんべい汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	菓子 ミルクココア
12日 (水)	ちくわのタルタルフライ温野菜添え・ほうれん草のなめたけ和え・高野豆腐と野菜の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
13日 (木)	肉団子とナポリタン・小松菜の煮びたし・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ふかしもち
14日 (金)	鮭フライ千切りキャベツ添え・小松菜の白和え・人参とじゃがいもの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 ミルクココア
15日 (土)	卒園式	カレーうどん・ほうれん草のおひたし・ポテトサラダ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参甘煮・すまし汁	牛乳・菓子 菓子
17日 (月)	学びの教室	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ブロッコリーと卵のサラダ・春雨スープ・果物	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	牛乳・菓子 ヨーグルト
18日 (火)	誕生会 避難訓練	ピラフ・ユウリンチ・青のリメイクポテト・じゃじゃ麺・ポイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・人参のだし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子 菓子
19日 (水)	タンダリーチキン温野菜添え・マカロニサラダ・コーンスープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	菓子 ミルクココア
21日 (金)	お別れ会	五目御飯・鶏の唐揚げ・ブロッコリーの唐揚げ・焼きそば・ポイルサラダ・ハート麩のすまし汁・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 菓子
22日 (土)	肉じゃが・わかめの酢のもの・そうめん汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・じゃがいものくずし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
24日 (月)	きく組1号認定園替休日	大根と卵の煮物おひたし添え・引き昆布煮・野菜ラーメン・果物	おかゆ・大根のだし煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子 菓子
25日 (火)	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・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 さつまいも餅
26日 (水)	しゅうまいと温野菜・もやしとハムの酢のもの・わかめと油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ジャムパン
27日 (木)	ミートグラタン・引き昆布煮・納豆・大根の味噌汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
28日 (金)	修了式	鮭の塩焼きほうれん草のおひたし・ひじきの炒り煮・せんべい汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト 菓子
29日 (土)	豚バラと大根の煮物・ほうれん草のおひたし・うどん・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・大根のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
31日 (月)	一号認定春休み	おでん・ほうれん草のなめたけ和え・キャベツの卵焼き・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・ほうれん草のだし煮・すまし汁	菓子・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
538kcal	19.7g	18.1g	571kcal	24.5g	16.8g