



令和 7年度
認定こども園 さめ保育園

次第に春の陽気を感じられる季節になりました。進級してからこの一年間で食べられる食材が増え、食への意欲が育まれたと思います。来年度も子ども達から「おいしい」という声が聞かれるよう日々学んでいきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。就学や進級に向け、箸や茶碗の持ち方などご家庭でも確認をお願いいたします。

リクエスト給食を提供します

毎年三月の給食献立は卒園するきく組からのリクエストメニューを取り入れています。炊き込みご飯、カレーうどん、スタミナ納豆、卵スープなどたくさんのリクエストメニューが出るなか、ナンバーワンは唐揚げでした！保育園でのお給食が楽しい思い出になってくれたら嬉しいです。



ひなまつりのひなあられ

子どもの成長や幸せを祈る意味のあるひなあられ。桃・緑・黄・白の4色の場合は四季を表し、白・緑・桃の3色の場合は雪（白）の下から新芽（緑）が芽吹き、桃の花（桃）が咲く様子を表すといわれています。



じゃじゃ麺

園の行事食等で大人気のじゃじゃ麺です。肉みそあんは作って冷凍ストックしておけば時短調理にもなります

- ***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☆の調味料を入れて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焼きそば麺を皿に移し軽くラップをして電子レンジで温めます
- ⑧蒸気に気をつけながらラップをはがし⑥のあんをかければ完成です。

嫌いな食べものはあっても大丈夫

嫌いな食べものがあっても大丈夫。味やにおい・食感に慣れるには時間がかかることもあります。無理に食べさせず、見たりさわったり・においを感じたりするだけでも、食べる一歩につながります。楽しみながら少しずつ関わる中で、ふと食べられる日が来るかもしれません。子どものペースを大切に守っていきましょう。



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)
2日 (月)	ちくわのタルタルフライ焼きそば添え・わかめの酢のもの・人参ポタージュ・果物	おかゆ・人参のうま煮・じゃがいものペースト・すまし汁	牛乳・菓子	カルピス 菓子
3日 (火) ひな祭り誕生会 さめっこ広場	炊き込みご飯・唐揚げ・フライドポテト・ハムサラダ・菜花のすまし汁・果物	おかゆ・鶏肉のクタクタ煮・豆腐のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	麦茶 ひなまつりロールケーキ
4日 (水)	卵とハムの春巻き千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・肉うどん・果物	おかゆ・人参のだし煮・春キャベツのうま煮・煮込みうどん	牛乳・菓子	ミルクココア 菓子
5日 (木)	タンドリーチキンとブロッコリー唐揚げ・マカロニサラダ・なめこと卵のスープ・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
6日 (金) 習字教室	鮭塩焼きほうれん草添え・茶碗蒸し・せんべい汁・果物	おかゆ・鶏肉のだし煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 五平餅
7日 (土)	筑前煮・わかめの酢のもの・納豆・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のクタクタ煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
9日 (月)	ミートグラタン・ポテトサラダと温野菜・コンソメスープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	麦茶 プリン
10日 (火)	厚揚げの肉巻きマカロニサラダ添え・切り干し大根のサラダ・ワンタンスープ・果物	おかゆ・人参のだし煮・玉葱のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
11日 (水) 避難訓練	赤魚の煮つけ・キャベツとちくわの胡麻マヨ和え・せんべい汁・果物	おかゆ・タラとキャベツのクタクタ煮・鶏肉のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
12日 (木)	チキンカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・鶏肉と根菜のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
13日 (金)	餃子ほうれん草のおひたし添え・ひじきの炒り煮・わかめスープ・果物	おかゆ・白菜のクタクタ煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ジャムパン
14日 (土) 卒園式	マーボー豆腐・ほうれん草のおかか和え・そうめん汁・果物	おかゆ・ひき肉と豆腐のうま煮・ほうれん草のすり煮・そうめん汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
16日 (月) 一号認定振替休日 (きく組)	おでん・納豆・野菜炒め・春雨スープ・果物	おかゆ・大根のうま煮・人参のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
17日 (火)	鮭フライ青のりポテト添え・ほうれん草の白和え・野菜春雨スープ・果物	おかゆ・じゃがいものすり煮・キャベツのとろみ煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 スイーツバナナ
18日 (水)	チキン南蛮と人参唐揚げ・もやしとハムの酢のもの・コーンスープ・果物	おかゆ・豆腐のくずし煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 たこ焼き風ポテト
19日 (木)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・鶏汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のすり煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
21日 (土)	水餃子とおひたし・ひじき煮・キノコ汁・果物	おかゆ・キャベツのだし煮・ほうれん草の白和え煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
23日 (月)	さばと大根の煮物・スタミナ納豆・わかめの酢のもの・カレーうどん・果物	おかゆ・大根の柔らか煮・高野豆腐のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 お好み焼き
24日 (火) お別れ会	ピラフ・ユウリンチ・フライドポテト・ブロッコリーの唐揚げ・春雨サラダ・卵スープ・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
25日 (水)	コロッケ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・玉葱と人参の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
26日 (木)	肉団子ナポリタン添え・スティックサラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・豆腐のすり煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 アップルパイ
27日 (金)	テリヤキチキン温野菜添え・キャベツとハムのおかかマヨ和え・ラーメン・果物	おかゆ・キャベツのだし煮・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ミルクココア
28日 (土)	大根カレー・ポイルサラダ・麩のすまし汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
30日 (月) 修了式	煮込みハンバーグ根菜添え・サラダスパゲティ・シチュー・果物	おかゆ・鶏肉とじゃがいものうま煮・人参のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
31日 (火) 一号認定春休み	春巻き人参の唐揚げ添え・ポテトサラダ・キャベツと油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・人参のうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	牛乳・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)

前年度平均栄養価(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
559kcal	21.3g	17.8g	608kcal	25g	16.9g