



平成23年3月給食献立予定表

あゆみ保育園

まだ寒さの残る中、花のつぼみもほころびはじめ、太陽の光を吸収して大きくなった春野菜が出回る季節となりました。新じゃがや新玉ねぎなど旬のおいしい食材をたくさん使った給食を提供していきたいと思ひます。
1今月は桃の節句があり、お子様の健康と幸せを祈ってひな祭りメニューや、おやつには桜餅を提供します。また、9日にはお別れ会食があり、きりんさんと楽しい給食の時間を過ごしたいと思ひます。



♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ			
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	10時乳児	3時全員		
1 22	火	チーズと海苔のご飯 豚の生姜焼き キャベツとコーンの塩もみ かんぴょうのみそ汁 デザート	精白米 食パン 三温糖 マーガリン	チーズ 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	のり キャベツ コーン缶 人参 かんぴょう 玉ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥シュガートースト		
ひな祭りメニュー		ちらし寿司 デザート	精白米 三温糖 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ 白玉粉	卵 でんぶ えび 蛤 小豆	れんこん 人参 かんぴょう 絹さや 胡瓜 干し椎茸 果物 小松菜 菜の花 三つ葉	牛乳 菓子	ほうじ茶 ♥桜餅 ひなあられ		
2	水	えびフライ(タルタルソース) 菜の花のお浸し 蛤の潮汁	精白米 三温糖 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ 白玉粉	卵 でんぶ えび 蛤 小豆	れんこん 人参 かんぴょう 絹さや 胡瓜 干し椎茸 果物 小松菜 菜の花 三つ葉	牛乳 菓子	ほうじ茶 ♥桜餅 ひなあられ		
3 24	木	黒糖ロール 鶏肉のパプリカ風味焼き かぶのつぶつぶ煮 コーンポタージュ デザート	黒糖ロール 油 小麦粉 バター 精白米	鶏肉 ベーコン 牛乳	南瓜 しめじ かぶ 玉ねぎ 赤ピーマン 人参 コーン缶 果物 たくあん	牛乳 菓子	麦茶 たくあん ♥焼きおにぎり		
4 25	金	卵うどん 竹輪と野菜のかき揚げ キャベツのごまみそ和え デザート	うどん さつま芋 三温糖 油 小麦粉 甘納豆	卵 ちくわ 牛乳 豆乳 味噌	長ねぎ 人参 玉ねぎ 果物 いんげん ほうれん草 キャベツ	牛乳 菓子	牛乳 ♥豆乳蒸しパン		
5 26	土	イチゴジャムサンド ソーセージフライ わかめサラダ もやしと小松菜のスープ デザート	食パン パン粉 小麦粉 三温糖 油 じゃが芋	ソーセージ 卵 牛乳	イチゴジャム わかめ 胡瓜 コーン缶 もやし 人参 小松菜 玉ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ふかし芋		
7 28	月	ハヤシライス 切干大根の卵焼き シーザーサラダ デザート	精白米 じゃが芋 ごま油 三温糖 油 食パン 白玉粉 オリーブ油	豚肉 卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム 切干大根 あさつき レタス 果物	牛乳 菓子	麦茶 ♥フルーツ白玉		
8 29	火	山菜うどん(8日は手打ち) 鰹の野菜衣揚げ ヨーグルト もやしとかにかまの和風和え	うどん 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ	油揚げ 鰹 かにかま ヨーグルト 牛乳 チーズ	ぜんまい わらび たけのこ 人参 玉ねぎ 青のり もやし	牛乳 菓子	牛乳 8日菓子 29日♥チーズうす焼き		
お別れ会食		菓子パンバイキング スコッチエッグ 生野菜★ オレンジゼリー	菓子パン パン粉 小麦粉 油 ごま 三温糖 マヨネーズ	豚肉 うずらの卵 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 胡瓜 レタス ブロッコリー ミントマト	ヨーグルト 菓子	牛乳 ♥ポップコーン		
9	水	うどん作り	精白米 油 三温糖 うどん 里芋 こんにやく	しらす干し さくら海老 豆腐 豚肉 味噌	小松菜 玉ねぎ 人参 若布 筍 ピーマン 椎茸 長ネギ ほうれん草 ごぼう 果物 かぶ	牛乳 菓子	麦茶 ♥けんちんうどん		
10	木	骨太チャーハン 家常豆腐 かぶのナムル 中華風スープ デザート	精白米 油 三温糖 うどん 里芋 こんにやく	しらす干し さくら海老 豆腐 豚肉 味噌	小松菜 玉ねぎ 人参 若布 筍 ピーマン 椎茸 長ネギ ほうれん草 ごぼう 果物 かぶ	牛乳 菓子	麦茶 ♥けんちんうどん		
11	金	胚芽米入りご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーと人参のごま和え すいとん汁 デザート	精白米 胚芽米 白滝 三温糖 ごま ごま油 里芋 じゃが芋 油	豚肉 焼き豆腐 牛乳	長ねぎ 白菜 春菊 人参 ブロッコリー 大根 果物 南瓜 れんこん	牛乳 菓子	牛乳 ♥野菜チップ		
12	土	野菜うどん はんぺんの衣揚げ もやしとコーンのサラダ デザート	うどん 小麦粉 油 マヨネーズ 食パン	油揚げ はんぺん 卵 牛乳 ツナ缶	人参 キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 もやし コーン缶 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ツナサンド		
14	月	ふりかけご飯 ひき肉のつくね煮 里芋の煮物 しめじの牛乳椀 デザート	精白米 パン粉 三温糖 片栗粉 里芋 小麦粉 ごま バター オリーブ油	卵 鶏肉 豆腐 牛乳 みそ	人参 玉ねぎ いんげん えのき しめじ 干し椎茸 果物 パセリ	牛乳 菓子	牛乳 ♥ごまスティック		
15	火	☆クリームスパゲティ かじきまぐろのグリル焼き デザート ポパイサラダ オニオンスープ	小麦粉 パン粉 ごま マーガリン 三温糖 スパゲティ	まかじき 牛乳 ベーコン	パセリ ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ 果物 しめじ	牛乳 菓子	牛乳 ♥スピン		
16	水	ひじきご飯 茶碗蒸し 根菜の煮物 白菜とほうれん草のみそ汁	精白米 三温糖 里芋 麩 ぎんなん こんにやく ごま	豚肉 卵 かまぼこ 小魚 スキムミルク	ひじき 人参 椎茸 大根 いんげん 白菜 玉ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 菓子	スキムミルクティ 菓子・小魚		
17	木	バターロール ポルシチ マカロニのプチグラタン ツナのキャベツのサラダ デザート	バターロール マカロニ バター 小麦粉 パン粉 油 三温糖 じゃが芋	ベーコン 牛乳 チーズ ツナ缶 豚肉	玉ねぎ マッシュルーム 人参 ほうれん草 キャベツ トマト 缶 果物	リンゴジュース 菓子	牛乳 ♥スノーボール		
18	金	ご飯 鯖の味噌煮 白和え とろろ昆布汁 デザート	精白米 三温糖 ごま こんにやく 小麦粉	鯖 味噌 豆腐 牛乳 ベーコン 卵	人参 ほうれん草 とろろ昆布 三つ葉 玉ねぎ 果物 コーン缶 ピーマン	牛乳 菓子	牛乳 ♥ピザ		
19	土	卒園式	きりんさんの卒園を祝い全員のお子様 前日にケーキをお持ち帰りします						
23	水	わかめご飯 ぶりのスタミナ照り焼き ほうれん草のごま和え さつま芋と大根のみそ汁 デザート	精白米 三温糖 ごま 小麦粉 さつま芋	鰹 味噌 牛乳 卵	若布 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 果物	牛乳 菓子	麦茶 ♥プリン		
30	水	胚芽米入りご飯 肉じゃが 納豆と切干大根の和え物 もやしと小松菜のみそ汁 デザート	精白米 胚芽米 白滝 じゃが芋 三温糖 油 白玉粉	豚肉 納豆 味噌	玉ねぎ 人参 切干大根 もやし 小松菜 果物 のり	牛乳 菓子	麦茶 ♥磯辺餅		
31	木	のりとハムのサンドイッチ 豆腐ステーキ マセドワーヌサラダ 豚肉とキャベツのスープ デザート	食パン マーガリン じゃが芋 マヨネーズ 三温糖	ハム 卵 ツナ缶 豆腐 ベーコン 牛乳 小豆 豚肉	のり 人参 玉ねぎ いんげん アスパラ キャベツ 長ねぎ ほうれん草 果物 しめじ	牛乳 菓子	牛乳 ♥どらやき		

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

栄養指導は週一回、食材や、食事のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	585kcal	20g	18g
平均	583kcal	20g	18g



給食だより

あゆみ保育園

園長 江郷 茂男

今月はきりんさんが卒園を迎えます。残り少ない日々を充実した楽しい時間にしてほしいと思います。また、きりんさんにとって思い出に残るような給食を提供してあげたいと思っています。他のお子様も上の学年にあがる準備が少しずつ始まっています。食べる量が増えたり、食器が変わったりしますが、少しずつ慣れていけるよう見守っていききたいと思います。

2月14日の給食で提供しました。

ブリ大根のレシピ

材料 大人4人分

- ・ぶり 400g
- ・しょうが 1かけ
- ・大根 1/2本
- ・だし汁 3カップ
- ・酒 1/4カップ
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・砂糖 大さじ2

作り方

- ①ぶりは熱湯にさっとくぐらせ、水にとって洗い、水気をきる。
- ②しょうがは皮つきのまません切りにする。
- ③大根は皮をむいて2cmの厚さの半月切りにする。
- ④鍋にだし汁、大根を入れ煮たてて、弱火で20分煮る。
- ⑤調味料を加えて煮立て、ぶり、生姜を加え、落としぶたをして中火で15分煮る。

☆ぶりについて☆

寒ブリというように、12月から2月ごろのちょうど今頃が旬のお魚です。ぶりは大きさによって呼び名が変わる出生魚です。日本各地での地方名と併せて様々な呼び方をされますが、関東ではモジャコ(稚魚)→ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリとなります。

ぶりには、EPAやDHAが多く含まれており、動脈硬化を防ぐ働きがあります。また、血合いの部分には、鉄分やタウリンが豊富に含まれています。タウリンには、血圧を正常に保ち、肝臓の機能を高める作用があります。血合いが苦手な方もいるかと思いますが、味がしっかり染みた「ブリ大根」や甘辛ダレの照り焼きなどにすると、食べやすいと思います。

今年はぶりが大漁で安価なようです。ぜひ、旬のお魚を使ったレシピをお試ください。

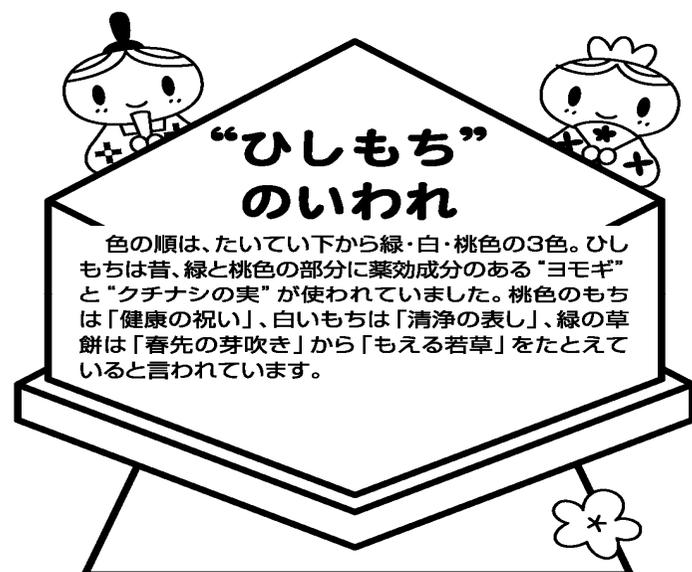
給食の目標

3月 身体の働きについて知る

食後はゆっくり休息をとることの大切さ、食べた物がどうなるかを知る。

3月の行事予定

- 2日(水) お雛様メニュー
お誕生日会
お子様の健やかな成長と健康をお祝いして、一日早い雛祭りメニューと、おやつには桜餅を手作りします。
- 9日(水) お別れ会食
幼児クラスの誕生児のご家族をご招待し、園の給食を提供します。
- 10日(木) うどん作り
きりんさんと一緒に食事ができる最後のバイキングを楽しみます。



“ひしもち”のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちには、昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある「ヨモギ」と「クチナシの実」が使われていました。桃色のもちには「健康の祝い」、白いもちには「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。

うどん作り
武蔵村山名産のうどんづくりを、きりんさんが体験します。給食でも、月に1回手作りのうどんを提供しています。小麦粉に塩と水を混ぜていき、足で踏んでこしをだしたり、うどんを切ったり、手で細く伸ばしたりして作っていきます。できたうどんは、具だくさんのけんちん汁と一緒に食べていただきます。

楽しい食育

<節分について>

2月3日の豆まきの導入として、節分について、豆まきに使用する大豆や恵方巻き、柊と鰯についてお話ししました。大豆はよく知っているお子様も多く、「鬼は外」と言って鬼を退治するんだと張り切っていました。また、柊のとげと鰯の臭いで鬼が家に入らないように門に飾る話をすると、「お家にかざる」という子もいました。

<バランスよく食べる>

三色食品群の大きなパネルを使用して、その日の給食に入っていた食材が、赤、黄、緑のどこの色に入るか当てっこをしました。「人参は野菜だから緑」など緑グループはよく当たっていました。りすさんには少し難しかったかと思いましたが、三色の色からバランスよく食べることが大切だよということもお話ししました。

<大根について>

大根は煮物にしたり、サラダで食べたり、大根の部位によって辛いところや甘いところがあるので使い分ける事や、栄養では「ジアスターゼ」という体の中で食べ物をとかしてくれる働きのあるものが入っているという話をしました。また、切り干し大根を使用し、外に干しておくとしわしわな大根になることなどをお話ししました。

<食べ物のルーツ>

食べ物はどこからやってくるのかを絵本を使用してお話ししました。野菜は畑から、魚は海から、豚肉は農場から運ばれ、スーパーへ行き、お母さんがお買い物をする。また、豚は工場へ行き豚肉、ソーセージ、ハムなどになることをお話ししました。