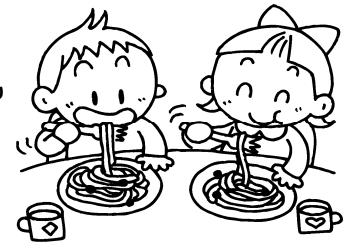


平成24年3月給食献立予定表

あゆみ保育園

まだ寒さの残る中、梅の花も咲き始め春の訪れを感じるようになりました。
1日はお雛様メニューとなり、おやつにひなあられと手作りの桜餅を提供します。
また、きりんさんは卒園を迎え、最後の給食となります。14日にはお別れ会食もあり、きりんさんと楽しい時間を過ごしていきたいと思います。今月の栄養指導では、食べた物はどうなるのか、食材の3色の分類や、季節の食材である菜の花やウドについてお話していきたいと思っています。



♥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 ☆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	木	ちらし寿司 えびフライ(タルタルソース) 菜の花のお浸し 蛤の潮汁 デザート	精白米 三温糖 薄力粉 パン粉 白玉粉 油 マヨネーズ ひなあられ	鶏卵 桜でんぶ えび はまぐり 小豆	連根 人参 干し椎茸 菜花 きゅうり かんぴょう 小松菜 三つ葉 果物	牛乳 菓子	ほうじ茶 ひなあられ ♥桜餅
2	金	胚芽米入りご飯 肉じゃが 納豆と切干大根の和え物 にらと油揚げの味噌汁 デザート	精白米 胚芽米 じゃが芋 しらたき 砂糖 薄力粉 黒砂糖	豚肉 納豆 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 切り干し大根 にら 果物 いんげん	牛乳 菓子	牛乳 ♥利久蒸しパン
3	土	バターロール 簡単かき揚げ キャベツとツナのサラダ 豆腐とわかめのスープ デザート	ロールパン 薄力粉 砂糖 マカロニ ごま	大豆 鶏卵 ツナ缶 豆腐 きな粉 牛乳	人参 コーン缶 グリンピース キャベツ わかめ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ごまマカロニ
5	月	肉うどん じゃこと野菜のかき揚げ じゃが芋のきんぴら デザート	うどん 薄力粉 じゃが芋 三温糖 砂糖	豚肉 じゃこ 鶏卵 牛乳	根深ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 果物 わかめ しそ	牛乳 菓子	牛乳 ♥ミルクティパン
6	火	ご飯 鯖のきじ焼き いんげんと糸こんのごま和え かぶの味噌汁 デザート	精白米 こんにやく ごま 砂糖 バター アーモンド	鯖 油揚げ 味噌 牛乳	根深ねぎ さやいんげん もやし かぶ 果物 人参 玉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 6日菓子・小魚 27日♥ビスコッティ
誕生会		山菜おこわ 鶏の竜田揚げ ひじきの五目煮 デザート なるとと野菜の味噌汁	精白米 片栗粉 三温糖 マヨネーズ 砂糖 食パン もち米	鶏肉 油揚げ 大豆 なると 味噌 しらす干し 牛乳	ぜんまい わらび たけのこ 大根 ひじき 人参 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥しらすピザ
8	木	のりとハムのサンドウィッチ 卵の香草焼き ポトフ ヨーグルト 連根入り菜の花サラダ	食パン マーガリン ごま じゃが芋 三温糖 砂糖 黒砂糖	ハム 鶏卵 ソーセージ ヨーグルト 生クリーム 牛乳	のり 玉ねぎ 人参 にら 連根 菜花 レタス きゅうり キャベツ	牛乳 菓子	8日紅茶 お楽しみケーキ 29日牛乳 ♥黒糖蒸しカステラ
9	金	ガーリックライス 鯖のマヨネーズ焼き わかめサラダ 春雨と青菜のスープ デザート	精白米 マヨネーズ 砂糖 春雨 薄力粉 パン粉	鯖 スキムミルク 牛乳 チーズ 鶏卵	ピーマン パプリカ 玉ねぎ マッシュルーム わかめ コーン ほうれん草 きゅうり 人参 果物	ヨーグルト 菓子	牛乳 ♥ポパイボール
10	土	手打ちほうとううどん 豆腐の変わり揚げ デザート もやしとハムの甘酢和え	うどん じゃが芋 砂糖 ごま 食パン マーガリン	豚肉 味噌 豆腐 ハム 牛乳	南瓜 玉ねぎ 人参 根深ねぎ 昆布 ひじき もやし きゅうり 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥シナモントースト
12	月	かやくご飯 魚の野菜あんかけ キャベツの和風サラダ えのきと椎茸の味噌汁 デザート	精白米 片栗粉 三温糖 強力粉 マーガリン 砂糖 ごま	鰯 竹輪 味噌 牛乳 スキムミルク	人参 たけのこ キャベツ ピーマン えのき 生しいたけ 果物	牛乳 菓子	スキムミルクティ ♥さくさくクッキー
13	火	インド風スパゲッティ はんぺんの豚肉巻き デザート ヘルシーサラダ オニオンスープ	スパゲッティ 三温糖 バター マッシュポテト 砂糖 アーモンド	ハム はんぺん 豚肉 牛乳 鶏卵	キャベツ 玉ねぎ 人参 ひじき レタス きゅうり ほうれん草 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥♥ポテトケー キ
お別れ会食		菓子パンバイキング スコッチエッグ 生野菜★ デザート	菓子パン パン粉 薄力粉 精白米	豚肉 うずらの卵 鶏卵 ハム 鮭	玉ねぎ 人参 ミントマト トマト きゅうり レタス たくあん 果物 ブロッコリー	牛乳 菓子	麦茶 たくあん ♥鮭おにぎり
14	水	信田ご飯 メルルーサの煮付け ☆あさりと青梗菜の炒め物 いんげんともやしの味噌汁 デザート	精白米 三温糖 ごま 片栗粉 うどん 黒砂糖	油揚げ メルルーサ あさり 味噌 牛乳	人参 青梗菜 生しいたけ 根深ねぎ さやいんげん もやし 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥うどんかりんとう
16	金	ハヤシライス おからバーグ シルバーサラダ デザート	精白米 じゃが芋 片栗粉 三温糖 春雨 白玉粉 マヨネーズ 強力粉	豚肉 おから 鶏卵 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム きゅうり みかん 根深ねぎ	みかんジュース 菓子	麦茶 ♥スキム肉もち
17	土	卒園式 卒園おめでとうございます					
19	月	ふりかけご飯 魚のみそ焼き こんにやくと竹輪の煮物 とろろ昆布汁 デザート	精白米 ごま こんにやく 三温糖 薄力粉	鶏卵 かじまぐろ 竹輪 牛乳	たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 グリンピース 昆布 三つ葉 バナナ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥バナナドッグ
21	水	ピザ風トースト ウインナーの花揚げ フレンチサラダ デザート コーンとわかめのスープ	食パン 薄力粉 さつま芋 バター マッシュポテト 砂糖	ベーコン チーズ 鶏卵 ウインナー ハム	玉ねぎ ピーマン ケチャップ きゅうり レタス 人参 コーン わかめ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ふかし芋
22	木	手打ちきのこうどん ひじき入り卵焼き ウドのサラダ デザート	うどん 三温糖 マヨネーズ マッシュポテト 薄力粉 バター	油揚げ 鶏卵 ハム ツナ缶 牛乳	しめじ 舞茸 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ひじき ウド きゅうり トマト 大根 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ファンシーポテト
28	水	焼きそば 豆腐のそぼろがけ 小松菜と人参のあえ物 デザート 大根と干しえびのスープ	中華麺 三温糖 ごま 砂糖 薄力粉 バター	鶏肉 牛乳 鶏卵 スキムミルク 豆腐 干しえび	キャベツ もやし 人参 大根 干しいたけ 根深ねぎ ピーマン 小松菜 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ソフトドーナツ
31	土	フランスパン 竹輪のチーズ揚げ キャベツときゅうりの塩もみ のりと卵のふわふわスープ デザート	フランスパン 薄力粉 バター 砂糖	竹輪 チーズ 鶏卵 牛乳	キャベツ きゅうり のり 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ココアマフィン

※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	580kcal	21g	18g



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

時間にして欲しいと思います。

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いけたらと

思います。

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たい

と思います。

* 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事の大切さ、食べた物がどうなるのかを知る。

3月の行事予定

1日（木）お雛様メニュー	お子さまの健やかな成長と健康をお祝いして一日早いひな祭りメニューと、おやつには桜餅を手作りします。
7日（水）お誕生日会	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。
14（水）お別れ会食	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。

〈ひな祭り〉

◆ひな祭りとは？

子どもが生まれてから初めて迎える節句を初節句といい、3月3日のひな祭りがこの日にあたります。また正式には「上巳(じょうし)の節句」といいます。

◆ひし餅

下から赤・緑・白と三食の餅をひし形に切って重ねたもの。赤は厄を払い、解毒作用があるというクチナシで色を付けます。緑は春の生命力に溢れる若草を表し、よもぎを使って色を付けます。白は清らかさを意味し、春の雪を表します。また、ひし形をしているのは大切な心臓を表しており、邪気を払おうとする強い気持ちや娘の無事の成長を願う気持ちの表れとも言われています。

◆ひなあられ

主に桃・緑・黄・白の4色でそれぞれの四季を表し、一年の四季を通じて娘が健康であるようにと願う気持ちが込められています。



3月のレシピ 「鶏肉のカレー焼き」

材料（2～3人分）

・鶏もも肉	2枚（約500g）
・マリネ液	
ごま油	大2
砂糖	大1
カレー粉	小2
塩	小1
こしょう	小1/2

作り方

- ①鶏肉を一口大に切る。
- ②密閉できる保存袋にマリネ液の材料を入れ、袋の上からよく揉んで混ぜる。
鶏肉を加えて、しっかりと揉んで漬け込む。
- ③フライパンにサラダ油小1/2を薄く広げる。
- ④軽く汁気を切って、皮目を下にして並べる。
時々フライ返しで鶏肉を押し付け、余分な脂を拭き取りながら6～7分焼く。裏返して、焼き色がつくまでさらに5～6分焼く。

楽しい食育

青菜類について

ほうれん草、小松菜、春菊についてお話ししました。まず、ほうれん草と小松菜を見て何が違うのかを発表してもらいました。「根っこが違う。赤いのと白いの」「葉っぱの形も違うよ」茎の太さや根っこの長さなど様々な違いを見つけられました。そして、実物を見て3種類の青菜の名前を当てるゲームをしました。りすさんもしっかりできていました。また、ほうれん草の根っこの赤い部分には「マンガン」という骨を丈夫にしてくれる栄養素が入っている話をしました。他にも、鉄分、ビタミンA、カルシウムなどたくさんの栄養があることを伝えました。

箸の持ち方について

箸の持ち方を練習しました。上の箸と下の箸を一本ずつ持ち方を確認しながら行いました。また、箸を人に向けない、箸を噛まないなどしてはいけないことについてもみんな確認しました。ぺんぎんさんにとっては初めての栄養指導でしたが、一生懸命聞いてくれていました。「こうやって持つんでしょ」と見せてくれたり「難しいよ」と苦戦しているお子様もいたりと様々でした。箸の持ち方はできるようになるまで時間がかかるかと思いますが、毎日の積み重ねで少しずつ慣れていって欲しいと思います。無理をせずに、スプーンやフォークも使いながらゆっくり進めていきたいと思います。

うどん作りについて

きりんさんの手作りうどんに向けて、みんなでうどん作りについて学びました。小麦粉・水・塩の3つの材料からうどんができていて、どのように作られるのか実際に作りながらお話ししました。ぺんぎんさん、りすさん、うさぎさんもうどんの生地に触れたりにおいのかいだり、うどんのように手で細く伸ばしたりする体験をしました。きりんさんは自分たちが作るという意識が強く、とても真剣に聞いてくれていました。当日はきっとおいしいうどんを作ってくれることと思います。

食べものの大切さについて

普段食べているものが、どこで売っていて、その食材がどこで収穫されているのかという話をしました。例えば、野菜は農家の人達が育てて収穫し、次に八百屋さんへ運ばれて家や保育園に来て、調理をしてみんなが食べるということを話しました。食べ物の流通の話は少し難しかったようですが、絵や写真を通し、楽しく学ぶことができました。ご飯を食べるまでにたくさんの人達が関わっている事や、命を頂いている事を知り、食べ物の大切さを感じてもらえたらと思います。