

# 給食だより

平成30年 3月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園

給食担当 富士産業(株) 栄養士 森下 千穂



やわらかな陽射しとともに、梅の花が咲きはじめ春がゆっくりと近づいていますね。お散歩など気持ちよい季節です。今年度も、残すところ1ヵ月、子ども達は進級へ期待をもちながら過ごしています。入園時に比べると、給食を楽しみながら友だちと残さず食べられるようになりました。今月は各クラスで1年間の給食を振り返り「リクエストメニュー」を取り入れています。これからも安全で、食生活が楽しく、健康で過ごせるように調理していきたいと思います。



## レシピ紹介

菜の花の和え物  
《材料：1人分》  
菜の花 20g  
白菜 30g  
人参 5g  
三温糖 1g  
濃口醤油 2g

- ① 菜の花、白菜、人参を食べやすい大きさにカットする。
- ② ①の食材をボイルし、冷ます。
- ③ 味付けして完成。

※ 菜の花は少しに苦味があるため、白菜を保育園では多くいれています。  
炒り玉子を入れると、玉子が菜の花の花に見えて彩がキレイです。



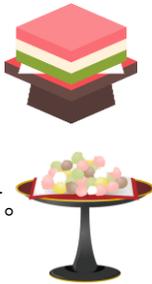
## ひな祭りとは…?

ひな祭りは別名『桃の節句』と言います。昔から桃には邪気を祓う力があることから言われてます。草や藁で作った人形に病気や悪いことを移し身代わりになってもらい、人形を川に流す『流し雛』という風習がありました。それらが発展し、ひな人形を飾り女の子の成長と幸せを願うようになりました。



## ひし餅

緑・白・ピンクの3色から作られており、それぞれに意味があります。緑は『大地』、白は『雪』、ピンクは『桃』という意味から『雪が溶けて大地に草が芽生え、桃の花が咲く』春の情景を表現しています。またひし形は『心臓』を表しており女の子の健康を願う気持ちが込められています。



## ひなあられ

ピンク・緑・黄・白の4色でそれぞれ四季を表しており『1年中幸せに過ごせるように』という願いが込められています。

## 3月の目標

今月の目標 …1年間の給食・食育を振り返る

## 今月の予定

2日(金) … ひなまつりお楽しみ会  
13日(火) … おわかれ遠足



平成 30 年 3 月 新福島ちどり保育園献立表

|                |  | 木<br>1  | 土<br>3   | 月<br>5  | 火<br>6   | 水<br>7  | 木<br>8  | 金<br>9   | 土<br>10  | 月<br>12  | 火<br>13  | 水<br>14   | 木<br>15  | 行事食メニュー<br>金<br>2  |
|----------------|--|---|--|---|--|---|---|--|--|--|--|---|--|--|
| 乳児<br>朝<br>おやつ |  | ミレービスケット<br>牛乳  | 動物ビスケット<br>牛乳  | きな粉ウエハース<br>牛乳  | ぱりんこ<br>牛乳   | ミニビスケット<br>牛乳   | こめせんべい・ラムネ<br>牛乳  | えびスナック<br>牛乳   | 動物ビスケット<br>牛乳  | うの花クッキー<br>牛乳  | ぱりんこ<br>牛乳   | ミニビスケット<br>牛乳   | ミレービスケット・ラムネ<br>牛乳   | えびスナック<br>牛乳   |
| 行事             |  |   |  |   |  |   |   |  |  |  | 遠足   |   |  | ひなまつり集い  |
| 昼<br>食         | ★七分つきごはん<br>七分つき米 50g<br>★八宝菜<br>豚肉 25g<br>白菜 50g<br>玉葱 20g<br>むきえび 10g<br>チンゲン菜 10g<br>人参 8g<br>きくらげ(乾) 1g<br>ねぎ 2g<br>キャノラ油 1g<br>三温糖 1g<br>濃口醤油 3g<br>丸鶏がらスープ 0.3g<br>片栗粉 2g<br>★キャベツのゴマ和え<br>キャベツ 30g<br>小松菜 8g<br>赤かまぼこ 3g<br>三温糖 1g<br>濃口醤油 2g<br>白ごま(すり) 0.2g<br>★中華スープ<br>太もやし 20g<br>コーン 5g<br>食塩 0.3g<br>濃口醤油 1g<br>丸鶏がらスープ 0.7g | ★ごはん<br>精白米 50g<br>★白身魚の照焼<br>ホキキ 40g<br>料理酒 1g<br>三温糖 2g<br>濃口醤油 3g<br>キャノラ油 0.5g<br>◇しろなのお浸し<br>しろな 30g<br>三温糖 3g<br>濃口醤油 4g<br>グリーンピース 5g<br>★白菜のお浸し<br>白菜 45g<br>きゅうり 10g<br>赤かまぼこ 3g<br>三温糖 1g<br>濃口醤油 2g<br>★味噌汁<br>ソフ豆豆腐 15g<br>厚揚げ 15g<br>油あげ 3g<br>わかめ 0.2g<br>味噌 5g<br>かつおだしパック 1.2g<br>だし昆布 0.3g | ★ごはん<br>精白米 50g<br>★肉じゃが<br>牛肉 30g<br>梅干し 40g<br>玉葱 30g<br>キャノラ油 0.3g<br>人参 15g<br>糸こんにゃく 10g<br>三温糖 3g<br>濃口醤油 4g<br>グリーンピース 5g<br>白菜 45g<br>きゅうり 10g<br>赤かまぼこ 3g<br>三温糖 1g<br>濃口醤油 2g<br>★味噌汁<br>ソフ豆豆腐 15g<br>厚揚げ 15g<br>油あげ 3g<br>わかめ 0.2g<br>味噌 5g<br>かつおだしパック 1.2g<br>だし昆布 0.3g | ★ごはん<br>精白米 50g<br>★鮭のマヨネーズ焼き<br>秋さけ 40g<br>食塩 0.2g<br>こしょう 0.01g<br>マヨネーズ(卵不使用) 4g<br>コーン 3g<br>濃口醤油 0.2g<br>キャノラ油 0.5g<br>◇小松菜のおかか和え<br>小松菜 30g<br>人参 3g<br>三温糖 0.5g<br>濃口醤油 1g<br>きゅうり 10g<br>花かつお 0.2g<br>三温糖 1g<br>濃口醤油 2g<br>★キャベツの酢の物<br>キャベツ 35g<br>ササミ 10g<br>人参 5g<br>穀物酢 3g<br>三温糖 2g<br>薄口醤油 1g<br>★味噌汁<br>玉葱 15g<br>ねぎ 2g<br>味噌 5g<br>かつおだしパック 0.7g<br>だし昆布 0.3g | ★ラーメン<br>ラーメン 100g<br>豚肉 20g<br>キャベツ 15g<br>玉葱 10g<br>キャノラ油 0.3g<br>食塩 0.3g<br>こしょう 0.01g<br>丸鶏がらスープ 0.7g<br>濃口醤油 3g<br>キャノラ油 3g<br>ねぎ 3g<br>三温糖 3g<br>じゃが芋マッシュ 35g<br>コーン 3g<br>ペーコン 3g<br>白菜 30g<br>菜の花 15g<br>短冊いか 8g<br>白みそ 2g<br>穀物酢 2g<br>パン粉 4g<br>キャノラ油 4g<br>★ネパネパ和え<br>太もやし 25g<br>小松菜 10g<br>人参 8g<br>なめこ 5g<br>挽きわり納豆 10g<br>三温糖 1.5g<br>濃口醤油 2.5g | ★ごはん<br>精白米 50g<br>★さばの煮付け<br>さば 40g<br>おろし生姜 0.3g<br>料理酒 1g<br>三温糖 2g<br>濃口醤油 3g<br>大根 20g<br>人参 8g<br>三温糖 1g<br>濃口醤油 2g<br>★酢味噌和え<br>白菜 30g<br>菜の花 15g<br>短冊いか 8g<br>白みそ 2g<br>穀物酢 2g<br>パン粉 4g<br>キャノラ油 4g<br>★ネパネパ和え<br>太もやし 25g<br>小松菜 10g<br>人参 8g<br>なめこ 5g<br>挽きわり納豆 10g<br>三温糖 1.5g<br>濃口醤油 2.5g | ★七分つきごはん<br>七分つき米 50g<br>★鶏肉の唐揚げ<br>鶏肉 50g<br>おろし生姜 0.5g<br>料理酒 0.5g<br>三温糖 2g<br>濃口醤油 2g<br>片栗粉 5g<br>キャノラ油 5g<br>◇ポパイソテー<br>ほうれん草 20g<br>玉葱 5g<br>ペーコン 3g<br>キャノラ油 0.3g<br>食塩 0.2g<br>こしょう 0.01g<br>ひじき 1.5g<br>三温糖 0.5g<br>濃口醤油 1g<br>キャベツ 20g<br>人参 5g<br>シーチキン 5g<br>マヨネーズ(卵不使用) 5g<br>★コンソメスープ<br>大根 20g<br>コーン 5g<br>パセリ粉 0.1g<br>コンソメ 1.2g<br>食塩 0.1g<br>こしょう 0.01g | ★ごはん<br>精白米 50g<br>★肉豆腐<br>牛肉 35g<br>木綿豆腐 75g<br>玉葱 30g<br>人参 10g<br>まいたけ 8g<br>キャノラ油 4g<br>玉葱 25g<br>きゅうり 10g<br>赤パブリカ 5g<br>薄口醤油 3g<br>人参 5g<br>シーチキン 3g<br>きくらげ(乾) 0.5g<br>穀物酢 3g<br>三温糖 2g<br>薄口醤油 1g<br>白ごま(すり) 0.2g<br>★味噌汁<br>メークイン 15g<br>ねぎ 2g<br>味噌 5g<br>かつおだしパック 0.7g<br>だし昆布 0.3g | ★ごはん<br>精白米 50g<br>★いわしの南蛮漬け<br>いわし開き 40g<br>料理酒 1g<br>食塩 0.2g<br>こしょう 0.01g<br>小麦粉 4g<br>キャノラ油 4g<br>玉葱 25g<br>きゅうり 10g<br>赤パブリカ 5g<br>薄口醤油 0.5g<br>三温糖 2g<br>穀物酢 3g<br>人参 8g<br>こんにゃく 5g<br>三温糖 1.5g<br>濃口醤油 2.5g<br>グリーンピース 3g<br>味噌 5g<br>かつおだしパック 0.7g<br>だし昆布 0.3g | 遠足により<br>お弁当のため<br>給食の提供は<br>ありません   | ★七分つきごはん<br>七分つき米 50g<br>★赤魚の味噌煮<br>赤魚 40g<br>おろし生姜 0.3g<br>料理酒 1g<br>三温糖 2g<br>味噌 3g<br>◇大根<br>大根 30g<br>三温糖 0.5g<br>味噌 1.5g<br>★春雨のポン酢和え<br>はるさめ 8g<br>きゅうり 10g<br>ローズハム 5g<br>味ぼん 4g<br>★すまし汁<br>小松菜 15g<br>えのき 5g<br>おつゆ麩 1g<br>薄口醤油 3g<br>食塩 0.3g<br>かつおだしパック 1g<br>だし昆布 0.5g | ★ごはん<br>精白米 50g<br>★たらフライ<br>たら 40g<br>食塩 0.2g<br>こしょう 0.01g<br>小麦粉 5g<br>パン粉 5g<br>キャノラ油 5g<br>とんかつソース 2g<br>◇アスパラソテー<br>アスパラ 20g<br>玉葱 10g<br>ローズハム 5g<br>キャノラ油 0.3g<br>食塩 0.1g<br>コンソメ 0.2g<br>★おかか和え<br>白菜 35g<br>小松菜 10g<br>人参 5g<br>三温糖 1g<br>濃口醤油 3g<br>食塩 0.3g<br>花かつお 0.2g<br>★味噌汁<br>ソフト豆腐 10g<br>なめこ 10g<br>ねぎ 2g<br>味噌 5g<br>かつおだしパック 0.7g<br>だし昆布 0.3g | ★ちらし寿司<br>精白米 55g<br>穀物酢 10g<br>三温糖 7.5g<br>食塩 0.5g<br>人参 0g<br>しらす干し 0g<br>干し椎茸 0g<br>かんぴょう(乾) 0g<br>三温糖 0g<br>濃口醤油 0g<br>コーン 15g<br>人参 10g<br>きゅうり 10g<br>桜でんぶ 3g<br>キザミのり 0.2g<br>★鶏の味噌マヨ焼き<br>鶏肉 50g<br>白米 1g<br>料理酒 1g<br>マヨネーズ(卵不使用) 3g<br>味噌 1.5g<br>キャノラ油 0.5g<br>◇ゆでブロッコリー<br>ブロッコリー 20g<br>食塩 0.1g<br>★菜の花の和え物<br>菜の花 20g<br>白菜 30g<br>人参 5g<br>三温糖 1g<br>濃口醤油 2g<br>★すまし汁<br>かぶ 15g<br>花麩 0.5g<br>かぶの葉 2g<br>薄口醤油 3g<br>食塩 0.3g<br>かつおだしパック 1.2g<br>だし昆布 0.3g |  |
|                | 午後<br>おやつ  | ★おからクッキー<br>おから 10g<br>ネクターキツク 10g<br>調製豆乳 3g<br>三温糖 1.7g<br>食塩 0.1g<br>ベーキングパウダー 0.4g  | ★市販おやつ<br>ぱりんこ 8g<br>うの花クッキー 4g  | ★ラスク<br>無塩ロール 20g<br>キャノラ油 0.3g<br>きな粉 2g<br>三温糖 2g   | ★バナナケーキ<br>ネクターキツク 15g<br>きけフレック 8g<br>ベーキングパウダー 0.6g<br>バナナ 12g<br>キャノラ油 3g<br>調製豆乳 10g<br>レモン果汁 0.7g   | ★鮭わかめおにぎり<br>精白米 35g<br>きけフレック 8g<br>わかめ 0.2g<br>ごま(いり) 0.2g  | ★豆乳きなこプリン<br>調製豆乳 50g<br>三温糖 10g<br>水 3g<br>きな粉 0.4g<br>粉ゼラチン 0.8g<br>----- 0g<br>きな粉 0.5g  | ★ゼリー<br>ぶどうジュース 50g<br>水 20g<br>三温糖 2g<br>粉ゼラチン 1.5g   | ★フルーツ市販おやつ<br>オレンジ 25g<br>きな粉ウエハース 6g  | ★ピザ風<br>ぎょうざの皮 5g<br>ケチャップ 2g<br>玉葱 3g<br>ピーマン 2g<br>ウインナー 3g<br>マヨネーズ(卵不使用) 5g<br>薄口醤油 0.2g | ★市販おやつ<br>こめせんべい 6g<br>ラムネ 6g  | ★高野ラスク<br>高野豆腐 6.19g<br>三温糖 5.5g<br>調製豆乳 5.5g<br>メープルシロップ 5.5g<br>グラニュー糖 1g   | ★ココア蒸しパン<br>ネクターキツク 15g<br>三温糖 2g<br>ベーキングパウダー 0.8g<br>調製豆乳 5g<br>キャノラ油 2g<br>ココア 0.4g   | ★3色蒸しパン<br>小麦粉 20g<br>三温糖 1g<br>いちごパウダー 0.25g<br>抹茶 0.15g<br>調製豆乳 21g<br>三温糖 5.5g<br>食塩 0.01g<br>キャノラ油 2.8g<br>豆乳クリーム 2g<br>いちご(個) 3.75g<br>★ひなあられ<br>ひなあられ 10g<br>★牛乳<br>○牛乳 200g |

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

平成 30 年 3 月 新福島ちどり保育園献立表

|            | 金<br>16   | 土<br>17   | 月<br>19   | 火<br>20  | 木<br>22  | 金<br>23  | 土<br>24   | 月<br>26   | 火<br>27   | 水<br>28  | 木<br>29  | 金<br>30  |
|------------|---|---|---|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
| 乳児<br>朝おやつ | えびスナック<br>牛乳  | 動物ビスケット<br>牛乳   | きな粉ウエハース<br>牛乳  | ぱりんこ<br>牛乳   | こめせんべい<br>牛乳   | えびスナック<br>牛乳   | 動物ビスケット<br>牛乳   | うの花クッキー<br>牛乳   | ぱりんこ<br>牛乳  | ミニビスケット<br>牛乳  | ミレービスケット・ラムネ<br>牛乳   | えびスナック<br>牛乳   |
| 行事         |   | 入園説明会   |   |  |  |  |   |   |   |  |  |  |
| 昼食         | <b>★カレーライス</b><br>精白米 55g<br>牛肉 25g<br>メークイン 25g<br>玉葱 25g<br>人参 10g<br>キャノラ油 0.5g<br>食塩 0.2g<br>こしょう 0.01g<br>まろやかカレー粉 10g<br>グリンピース 5g<br><b>★切干大根のサラダ</b><br>切干大根 7g<br>きゅうり 8g<br>コーン 5g<br>赤パブリカ 2g<br>マヨネーズ(卵不使用) 5g<br>濃口醤油 0.5g<br><b>★フルーツポンチ</b><br>みかん缶 20g<br>パナナ 10g<br>キウイフルーツ 5g<br>シロップ+水 15g | <b>★ごはん</b><br>精白米 50g<br><b>★豚肉の味噌炒め</b><br>豚肉 30g<br>キャベツ 40g<br>玉葱 25g<br>人参 10g<br>厚揚げ 15g<br>ピーマン 8g<br>赤パブリカ 5g<br>キャノラ油 1g<br>味噌 4g<br>三温糖 2g<br><b>★大根の昆布和え</b><br>大根 60g<br>きゅうり 5g<br>ねぎ 3g<br>人参 5g<br>しらす干し 3g<br>昆布 2g<br>濃口醤油 0.5g<br><b>★すまし汁</b><br>ほうれん草 10g<br>しめじ 8g<br>薄口醤油 3g<br>食塩 0.3g<br>かつおだしパック 1g<br>だし昆布 0.5g | <b>★ごはん</b><br>精白米 50g<br><b>★マーボー豆腐</b><br>サイコロ豆腐 70g<br>豚ミンチ 25g<br>玉葱 15g<br>人参 10g<br>キャノラ油 1.5g<br>おろし生姜 1g<br>丸鶏がらスープ 0.2g<br>三温糖 1.5g<br>濃口醤油 1.5g<br>味噌 2g<br>片栗粉 1.5g<br>ねぎ 3g<br><b>★ボン酢和え</b><br>キャベツ 30g<br>小松菜 10g<br>しめじ 8g<br>しらす干し 3g<br>味噌 4g<br><b>★中華スープ</b><br>太もやし 10g<br>ロースハム 5g<br>わかめ 0.2g<br>食塩 0.3g<br>濃口醤油 1g<br>丸鶏がらスープ 0.7g | <b>★ごはん</b><br>精白米 50g<br><b>★鶏肉のトマト煮</b><br>鶏肉 50g<br>玉葱 20g<br>しめじ 10g<br>あらこシマトマト 25g<br>料理酒 3g<br>かつおだしパック 5g<br>食塩 0.2g<br>キャノラ油 0.5g<br>三温糖 1g<br>濃口醤油 1.5g<br>パセリ粉 0.1g<br><b>★粉吹きいも</b><br>メークイン 25g<br>食塩 0.2g<br><b>★大豆サラダ</b><br>水煮大豆 15g<br>ほうれん草 10g<br>人参 8g<br>シーチキン 5g<br>豚肉 5g<br>さつま芋 10g<br>玉葱 8g<br>ねぎ 2g<br>味噌 5g<br>かつおだしパック 0.7g<br>だし昆布 0.3g | <b>★わかめご飯</b><br>精白米 50g<br>わかめご飯の素 0.2g<br><b>★サバの塩焼き</b><br>さば 40g<br>料理酒 1g<br>食塩 0.2g<br>キャノラ油 0.5g<br><b>△和えもの</b><br>キャベツ 30g<br>三温糖 1g<br>濃口醤油 1.5g<br>水 150g<br>片栗粉 0.5g<br>ねぎ 2g<br><b>★ちくわの味噌揚げ</b><br>焼ちくわ 36g<br>小麦粉 4g<br>青のり 0.1g<br>キャノラ油 4g<br><b>★もやしのパスタ和え</b><br>太もやし 25g<br>小松菜 15g<br>しめじ 8g<br>ロースハム 5g<br>味噌 3g | <b>★あんかけうどん</b><br>うどん 100g<br>鶏コマ肉 20g<br>白菜 15g<br>えのき 10g<br>人参 5g<br>おろし生姜 1g<br>食塩 0.1g<br>三温糖 1.5g<br>薄口醤油 4g<br>料理酒 5g<br>かつおだしパック 0.3g<br>水 150g<br>片栗粉 0.5g<br>ねぎ 2g<br><b>★お浸し</b><br>ほうれん草 10g<br>さつま揚げ 5g<br>三温糖 1g<br>濃口醤油 2g<br>キャノラ油 1.5g<br>メークイン 15g<br>わかめ 0.2g<br>味噌 5g<br>かつおだしパック 0.7g<br>だし昆布 0.3g | <b>★ごはん</b><br>精白米 50g<br><b>★炒り雞</b><br>鶏肉 40g<br>大根 60g<br>ごぼう 20g<br>人参 20g<br>こんにやく 15g<br>しいたけ 5g<br>キャノラ油 0.5g<br>三温糖 2g<br>濃口醤油 4g<br>グリンピース 3g<br><b>★お浸し</b><br>白菜 40g<br>ほうれん草 10g<br>さつま揚げ 5g<br>三温糖 1g<br>濃口醤油 2g<br>キャノラ油 1.5g<br>メークイン 15g<br>わかめ 0.2g<br>味噌 5g<br>かつおだしパック 0.7g<br>だし昆布 0.3g | <b>★ごはん</b><br>精白米 50g<br><b>★アジのフライ</b><br>玉葱みじん 20g<br>ウインナー 15g<br>食塩 0.2g<br>こしょう 0.01g<br>小麦粉 5g<br>パン粉 5g<br>キャノラ油 5g<br>とんかつソース 3g<br><b>★フレンチサラダ</b><br>キャベツ 25g<br>きゅうり 10g<br>食塩 0.1g<br>こしょう 0.01g<br>キャノラ油 1g<br><b>★ひじき豆</b><br>ひじき 2.5g<br>キャノラ油 0.2g<br>厚揚げ 15g<br>人参 5g<br>三温糖 1.5g<br>濃口醤油 2.5g<br>グリンピース 3g<br><b>★味噌汁</b><br>しろな 15g<br>花麩 1g<br>味噌 5g<br>かつおだしパック 0.7g<br>だし昆布 0.3g | <b>★ピラフ</b><br>精白米 55g<br>玉葱みじん 20g<br>ウインナー 15g<br>ミックスベジタブル 15g<br>キャノラ油 0.5g<br>食塩 0.2g<br>こしょう 0.01g<br>コンソメ 1g<br><b>★フレンチサラダ</b><br>キャベツ 25g<br>きゅうり 10g<br>食塩 0.1g<br>こしょう 0.01g<br>キャノラ油 1g<br><b>△スパゲティ</b><br>スパゲティ 20g<br>ミックスベジタブル 5g<br>濃口醤油 1.5g<br>三温糖 0.8g<br>味噌 0.8g<br>食塩 0.1g<br>こしょう 0.01g<br>濃口醤油 0.2g<br><b>★お浸し</b><br>大根 40g<br>チンゲン菜 15g<br>人参 5g<br>三温糖 1g<br>濃口醤油 2g<br>食塩 0.1g<br>パセリ粉 0.1g | <b>★七分つきごはん</b><br>七分つき米 50g<br><b>★鶏つくね</b><br>鶏ミンチ 50g<br>玉葱みじん 30g<br>れんこん 10g<br>しめじ 10g<br>おろし生姜 1g<br>片栗粉 0.3g<br>料理酒 1g<br>濃口醤油 3g<br>食塩 0.1g<br>赤パブリカ 3g<br>しろな 10g<br>人参 5g<br>とうろ昆布 0.3g<br>濃口醤油 1g<br><b>★味噌汁</b><br>南瓜 15g<br>ねぎ 2g<br>味噌 5g<br>かつおだしパック 0.7g<br>だし昆布 0.3g | <b>★ごはん</b><br>精白米 50g<br><b>★白身魚の野菜あんかけ</b><br>ホキ 40g<br>料理酒 1g<br>食塩 0.1g<br>片栗粉 3g<br>キャノラ油 5g<br>玉葱 25g<br>しめじ 10g<br>えのき 8g<br>赤パブリカ 3g<br>三温糖 3g<br>濃口醤油 5g<br>片栗粉 1g<br>シーチキン 10g<br>白菜 55g<br>しろな 10g<br>人参 5g<br>とうろ昆布 0.3g<br>濃口醤油 1g<br><b>★味噌汁</b><br>南瓜 15g<br>ねぎ 2g<br>味噌 5g<br>かつおだしパック 0.7g<br>だし昆布 0.3g | <b>★パン</b><br>無塩ロール 40g<br><b>★クリームシチュー</b><br>豚肉 30g<br>メークイン 25g<br>玉葱 25g<br>人参 10g<br>ほうれん草 10g<br>コーン 5g<br>キャノラ油 1g<br>水 30g<br><b>★春雨サラダ</b><br>はるさめ 8g<br>きゅうり 10g<br>シーチキン 10g<br>赤パブリカ 3g<br>マヨネーズ(卵不使用) 5g<br>食塩 0.1g<br>こしょう 0.01g<br><b>★フルーツポンチ</b><br>バイン缶 15g<br>りんご 10g<br>キウイフルーツ 5g<br>シロップ+水 15g |
|            | 午後おやつ   | <b>★りんごゼリー</b><br>りんごジュース 50g<br>水 20g<br>三温糖 4g<br>粉寒天 0.45g   | <b>★フルーツと市販おやつ</b><br>パナナ 33g<br>ミレービスケット 6g  | <b>★ツナトースト</b><br>無塩ロール 20g<br>シーチキン 5g<br>マヨネーズ(卵不使用) 3g<br>キザミのり 0.2g  | <b>★お好み焼き風</b><br>小麦粉 20g<br>キャベツ 25g<br>豚ミンチ 10g<br>ねぎ 2g<br>キャノラ油 0.3g<br>お好みソース 2g<br>粉かつお 0.1g<br>青のり 0.1g   | <b>★じゃが芋みたくらし</b><br>じゃが芋マッシュ 50g<br>片栗粉 3g<br>三温糖 1g<br>濃口醤油 2g<br>片栗粉 0.3g<br>青のり 0.1g   | <b>★チャージャーハンおにぎり</b><br>精白米 35g<br>焼き豚 6g<br>玉葱みじん 6g<br>人参 3g<br>ピーマン 3g<br>コーン 2g<br>キャノラ油 0.3g<br>丸鶏がらスープ 0.3g<br>薄口醤油 1g  | <b>★市販おやつ</b><br>えびスナック 3g<br>ラムネ 6g  | <b>★オレンジゼリー</b><br>オレンジジュース 50g<br>水 20g<br>三温糖 3g<br>粉寒天 0.35g   | <b>★ほうれん草の煮しるし</b><br>ホットケーキミックス 15g<br>ベーキングパウダー 0.8g<br>濃口醤油 5g<br>ベーキングパウダー 0.5g<br>三温糖 1g<br>キャノラ油 2g<br>パナナ 12g<br>水 3.8g   | <b>★バナナスコーン</b><br>ホットケーキミックス 10g<br>小麦粉 10g<br>ベーキングパウダー 0.5g<br>三温糖 1g<br>キャノラ油 2g<br>パナナ 12g<br>水 3.8g  | <b>★納豆トースト</b><br>無塩ロール 20g<br>マヨネーズ(卵不使用) 5g<br>挽きわり納豆 15g<br>キザミのり 0.2g  |
|            | <b>★牛乳</b><br>○牛乳 200g  | <b>★牛乳</b><br>○牛乳 200g  | <b>★牛乳</b><br>○牛乳 200g  | <b>★牛乳</b><br>○牛乳 200g   | <b>★牛乳</b><br>○牛乳 200g   | <b>★お茶</b><br>ほうじ茶 150g  | <b>★牛乳</b><br>○牛乳 200g  | <b>★牛乳</b><br>○牛乳 200g  | <b>★牛乳</b><br>○牛乳 200g  | <b>★牛乳</b><br>○牛乳 200g   | <b>★牛乳</b><br>○牛乳 200g   | <b>★牛乳</b><br>○牛乳 200g   |

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合があります。その際はご了承願います。



## 3月リクエストメニュー集計



3月の献立を立てるにあたって、クラスごとに子どもたちの意見・嗜好を聞きました。

### ○各クラスのリクエスト

|               |        |         |        |        |       |
|---------------|--------|---------|--------|--------|-------|
| 0歳児(あさひ組)     | ラーメン   | 鶏の唐揚げ   | さわら    | 鮭      | ラスク   |
| 1歳児(ひかり組)     | サバの煮付  | あんかけうどん | カレーライス | タラフライ  | 鶏の唐揚げ |
| 2歳児(にじ組)      | 鶏の唐揚げ  | アジフライ   | サバの煮付  | カレーライス | シチュー  |
| 3・4歳児(ほし・そら組) | ネバネバ和え | カレーライス  | うどん    | ピラフ    | 味噌汁   |



### ○子どもたちの様子、声など意見

0歳児 …手づかみやスプーンを使い、食べることを楽しんでいる

1歳児 …「これは何？」と食材に興味を持つようになった

2歳児 …「おいしい～」とよく食べている

家では食べない野菜も保育園では食べていると保護者からよく耳にする

サバの解体ショーや野菜の型抜きは子どもたちも食べ物に興味を持ち、参加ができていたので今後も取り入れてほしい

3・4歳児…畑で野菜を育てたり、皮むきや型抜きをすることで、子どもたちの食べ物への興味・関心が広がった

野菜が苦手な子どもも自分で収穫した物は食べてみようとする姿があった

入園当初に比べて野菜を食べる量が増えている

「美味しい～」「今日はおかわりある？」「全部食べられた！」と嬉しそうに食べている

