

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の食材をポイルし、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。



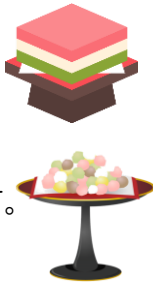
ひな祭りとは…?

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

	金 16	土 17	月 19	火 20	木 22	金 23	土 24	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30
乳児 朝おやつ	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	きな粉ウエハース 牛乳	ぱりんこ 牛乳	こめせんべい 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	うの花クッキー 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	ミレービスケット・ラムネ 牛乳	えびスナック 牛乳
行事		入園説明会										
昼食	★カレーライス 精白米 55g 牛肉 25g メークイン 25g 玉葱 25g 人参 10g キャノラ油 0.5g 食塩 0.2g こしょう 0.01g まろやかカレー粉 10g グリーンピース 5g ★切干大根のサラダ 切干大根 7g きゅうり 8g コーン 5g 赤パブリカ 2g マヨネーズ(卵不使用) 5g 濃口醤油 0.5g ★フルーツポンチ みかん缶 20g バナナ 10g キウイフルーツ 5g シロップ+水 15g	★ごはん 精白米 50g ★豚肉の味噌炒め 豚肉 30g キャベツ 40g 玉葱 25g 人参 10g 厚揚げ 15g ピーマン 8g 赤パブリカ 5g キャノラ油 1g 味噌 4g 三温糖 2g ★大根の昆布和え 大根 60g きゅうり 5g ねぎ 3g 人参 5g しらす干し 3g 昆布 2g 濃口醤油 0.5g ★すまし汁 ほうれん草 10g しめじ 8g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	★ごはん 精白米 50g ★マーボー豆腐 サイコロ豆腐 70g 豚ミンチ 25g 玉葱みじん 15g 人参 10g キャノラ油 1.5g おろし生姜 1g 丸鶏がらスープ 0.2g 三温糖 1.5g 濃口醤油 1.5g 味噌 2g 片栗粉 1.5g ねぎ 3g ★ポチ酢和え キャベツ 30g 小松菜 10g しめじ 8g しらす干し 3g 味ぽん 4g ★中華スープ 太もやし 10g ローズハム 5g わかめ 0.2g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	★わかめご飯 精白米 50g わかめご飯の素 0.2g ★サバの塩焼き さば 40g 料理酒 1g 食塩 0.2g キャノラ油 0.5g △和えもの キャベツ 30g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g パセリ粉 0.1g ★切干大根煮 切干大根 7g 人参 8g 油あげ 3g キャノラ油 0.5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g ★豚汁 豚肉 5g さつまい 10g 玉葱 8g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★あんかけうどん うどん 100g 鶏コマ肉 20g 白菜 15g えのき 10g 人参 5g おろし生姜 1g 食塩 0.1g 三温糖 1.5g 薄口醤油 4g 料理酒 5g かつおだしパック 0.3g 水 150g 片栗粉 0.5g ねぎ 2g ★ちくわの味噌揚げ 焼ちくわ 36g 小麦粉 4g 青のり 0.1g キャノラ油 4g ★もやしのパチンコ和え 太もやし 25g 小松菜 15g しめじ 8g ローズハム 5g 味ぽん 3g	★ごはん 精白米 50g ★炒り鶏 鶏むね肉 40g 大根 60g ごぼう 20g 人参 20g こんにやく 15g しいたけ 5g キャノラ油 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 4g グリーンピース 3g ★お浸し 白菜 40g ほうれん草 10g さつまい 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ★味噌汁 メークイン 15g わかめ 0.2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★アジのフライ アジ 40g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 小麦粉 5g パン粉 5g キャノラ油 5g とんかつソース 3g ★フレンチサラダ キャベツ 25g きゅうり 10g おろし生姜 8g 黄パブリカ 4g キャノラ油 1g ★ひじき豆 ひじき 2.5g キャノラ油 0.2g 厚揚げ 15g 人参 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g グリーンピース 3g ★味噌汁 しろな 15g 花麩 1g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ピラフ 精白米 55g 玉葱みじん 20g ウインナー 15g ミックスベジタブル 15g キャノラ油 0.5g 食塩 0.1g こしょう 0.01g コンソメ 1g ★フレンチサラダ キャベツ 25g きゅうり 10g おろし生姜 8g 黄パブリカ 4g キャノラ油 1g 濃口醤油 1.5g 三温糖 0.8g 食塩 0.1g こしょう 0.01g 濃口醤油 0.2g ★お浸し 大根 40g チンゲン菜 15g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 食塩 0.1g パセリ粉 0.1g	★七分つきごはん 七分つき米 50g ★鶏つくね 鶏ミンチ 50g 玉葱みじん 30g れんこん 10g しめじ 10g おろし生姜 1g 片栗粉 0.3g 料理酒 1g 濃口醤油 3g 食塩 0.1g こしょう 0.01g キャノラ油 1g △スパンデニ スパゲティ 20g ミックスベジタブル 5g キャノラ油 0.2g コンソメ 0.2g 濃口醤油 0.2g ★お浸し 大根 40g チンゲン菜 15g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 食塩 0.1g ソフト豆腐 15g 油あげ 5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★白身魚の野菜あんかけ ホキ 40g 料理酒 1g 食塩 0.1g 片栗粉 3g キャノラ油 5g 玉葱 25g しめじ 10g えのき 8g 赤パブリカ 3g にら 2g 三温糖 3g 濃口醤油 5g 片栗粉 1g シーチキン 10g 白菜 55g しろな 10g 人参 5g とろろ昆布 0.3g 濃口醤油 1g ★味噌汁 南瓜 15g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★パン 無塩ロール 40g ★クリームシチュー 豚肉 30g メークイン 25g 玉葱 25g 人参 10g ほうれん草 10g コーン 5g キャノラ油 1g まろやかシチュー粉 8g 調整豆乳 80g 水 30g ★春雨サラダ はるさめ 8g きゅうり 10g シーチキン 10g 赤パブリカ 3g マヨネーズ(卵不使用) 5g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ★フルーツポンチ りんご 10g キウイフルーツ 5g シロップ+水 15g	
	午後おやつ	★りんごゼリー りんごジュース 50g 水 20g 三温糖 4g 粉寒天 0.45g	★フルーツと市販おやつ バナナ 33g ミレービスケット 6g	★ツナトースト 無塩ロール 20g シーチキン 5g マヨネーズ(卵不使用) 3g キザミのり 0.2g	★お好み焼き風 小麦粉 20g キャベツ 25g 豚ミンチ 10g ねぎ 2g キャノラ油 0.3g お好みソース 2g 粉かつお 0.1g 青のり 0.1g	★じゃが芋みたくらし じゃが芋マッシュ 50g 片栗粉 3g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 片栗粉 0.3g 青のり 0.1g	★チャージャーハンおにぎり 精白米 35g 焼き豚 6g 玉葱みじん 6g 人参 3g ピーマン 3g コーン 2g キャノラ油 0.3g 丸鶏がらスープ 0.3g 薄口醤油 1g	★市販おやつ えびスナック 3g ラムネ 6g	★オレンジゼリー オレンジジュース 50g 水 20g 三温糖 3g 粉寒天 0.35g	★ほうれん草の煮しパン ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 調整豆乳 5g ベーキングパウダー 0.5g 三温糖 1g キャノラ油 2g バナナ 12g 水 3.8g	★バナナスコーン ホットケーキミックス 10g 小麦粉 10g ベーキングパウダー 0.5g 三温糖 1g キャノラ油 2g バナナ 12g 水 3.8g	★納豆トースト 無塩ロール 20g マヨネーズ(卵不使用) 5g 挽きわり納豆 15g キザミのり 0.2g
	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★お茶 ほうじ茶 150g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○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

