

令和6年

3月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	金	牛乳 せんべい	ちらし寿司 菜の花のごま和え 蒲鉾のすまし汁 デコポン	胚芽米/砂糖/油/ごま/ ホットケーキミックス	豚ひき/鮭/海苔/かまぼこ/わ かめ/牛乳/生クリーム/ 乳酸菌飲料  誕生会 	椎茸/れんこん/人参/さ やえんどう/菜の花/ほう れん草/えのき/葱/デコ ポン/苺	牛乳 三色 蒸しパン	526kcal 21.1g
2	土	牛乳 せんべい	ナチュラルパン ポークビーンズ ブロッコリー オレンジ レタスのスープ	ナチュラルパン/オリーブ 油/じゃが芋/砂糖/胚芽 米	豚肩/大豆/パルメザン チーズ/牛乳/海苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつかます)	玉葱/人参/トマトジュース /ブロッコリー/レタス/オレ ンジ	牛乳 菜飯 おにぎり	501kcal 22.4g
4	月	牛乳	和風スパゲティ 豆腐サラダ	スパゲティ/オリーブ油/ 砂糖/油④薄力粉/⑩白 米⑩もち米	鶏もも/ベーコン/海苔/豆 腐/牛乳/⑩きな粉	玉葱/人参/椎茸/しめじ/ えのき/胡瓜/コーン/トマ ト/白菜/りんご/④大根/ ④人参/④葱/④小松菜	牛乳 すいとん	532kcal 25.9g
19	火	クラッカー	ミルクスープ りんご				牛乳 きなこおはぎ	590kcal 24.7g
5	火	牛乳	もちきびご飯 ぶり大根 苺 野菜の素揚げ にらの味噌汁	胚芽米/もちきび/ごま/砂 糖/さつま芋/油/ホット ケーキミックス/バター	鰯/味噌/牛乳/乳酸菌飲 料	大根/生姜/葱/南瓜/れ んこん/玉葱/しめじ/にら /苺/みかん缶	牛乳 みかん カップケーキ	562kcal 22.0g
18	月	スティック 胡瓜						
6	水	牛乳	プティポワンパン 鶏肉のオーロラソース キャベツのソテー オニオンスープ オレンジ	プティポワンパン/マヨレ /バター/胚芽米	鶏もも/チーズ/ベーコン/ 牛乳/わかめ/しらす/海 苔	キャベツ/ピーマン/コーン /玉葱/浅葱/オレンジ	牛乳 じゃこわかめ おにぎり	537kcal 23.8g
30	土	せんべい						
7	木	牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き 酢みそ和え みぞれ汁 りんご	胚芽米/砂糖/強力粉/薄 力粉/黒砂糖/イースト/ バター	豚肩/わかめ/味噌/牛乳	玉葱/生姜/人参/もやし/ 胡瓜/大根/小松菜/りん ご	牛乳 手作り 黒糖パン	524kcal 21.1g
21	木	ビスケット						
8	金	牛乳	パン 唐揚げ ポテト スティック野菜 トマトスープ 苺	パン/片栗粉/油/じゃが 芋/マヨレ/ビーフン	鶏もも/味噌/ウインナー/ 牛乳/豚バラ  お別れ会	生姜/大根/人参/胡瓜/ 玉葱/トマトジュース/浅葱 /苺/キャベツ/にら	牛乳 焼き ビーフン	565kcal 25.6g
9	土	牛乳	きのこうどん さつま芋のそぼろ煮 オレンジ	うどん/砂糖/油/さつま芋 /ホットケーキミックス/バ ター	豚バラ/豚ひき/牛乳	椎茸/えのき/しめじ/葱/ 白菜/小松菜/玉葱/オレ ンジ	牛乳 マーブル マフィン	540kcal 18.5g
23	土	せんべい						
11	月	牛乳	黒米 豚肉の香味焼き ナムル オレンジ アーサー汁	胚芽米/ごま/砂糖/ごま 油/シウマイの皮/油	豚肩/豆腐/あおさ/牛乳/ チーズ	葱/胡瓜/人参/もやし/え のき/オレンジ	牛乳 チーズ揚げ	507kcal 26.6g
25	月	ビスケット						
12	火	牛乳	ご飯 苺 鶏のみそ焼き 青菜のソテー えのきのスープ	胚芽米/砂糖/ごま油/バ ター/せんべい	鶏もも/味噌/しらす/牛乳 /生クリーム	人参/小松菜/えのき/豆 苗/苺/南瓜	牛乳 ★南瓜プリン せんべい	530kcal 24.0g
26	火	せんべい						
13	水	牛乳	ジャム付きパン ポークピザ オレンジ フレンチサラダ ブロッコリースープ	食パン/砂糖/油/じゃが 芋/胚芽米	豚肩/チーズ/牛乳/ツナ	苺ジャム/玉葱/ピーマン/ キャベツ/胡瓜/みかん/ レモン果汁/ブロッコリー/ 人参/浅葱/オレンジ/し めじ	牛乳 ツナの 炊き込みご飯	557kcal 26.2g
28	木	ゆで人参						
14	木	牛乳	★わかめうどん 根菜のしぐれ煮 りんご	うどん/ごま油/しらたき/ 砂糖/食パン	鶏もも/油揚げ/わかめ/ 豚ひき/牛乳/生クリーム	人参/椎茸/白菜/葱/生 姜/ごぼう/れんこん/さや えんどう/りんご/みかん 缶/桃缶	牛乳 ★フルーツ サンド	509kcal 22.1g
27	水	干し芋						
15	金	牛乳	ご飯 苺 鰯のカレー焼き たけのこきんぴら なめこの味噌汁	胚芽米/薄力粉/油/ごま 油/砂糖/ごま/じゃが芋/ 片栗粉	さわら/豆腐/味噌/牛乳/ チーズ	筍/人参/しめじ/さやえん どう/なめこ/葱/苺	牛乳 ボンデ ケーキ	521kcal 24.4g
29	金	クラッカー						
22	金	牛乳	コーンおにぎり ハンバーグ みかん (ブロッコリー・トマト) 生揚げの味噌汁	胚芽米/パン粉/砂糖/ ホットケーキミックス/油/ 粉糖	海苔/豚ひき/牛乳/生揚げ/ 味噌/(おにぎりは幼児組の み海苔がつかます)  絵本給食 「お弁当バス」	コーン/玉葱/ブロッコリー /トマト/水菜/みかん	牛乳 ドーナツ	578kcal 24.5g
		せんべい						
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります				月平均栄養価			エネルギー 537kcal	たんぱく質 23.4g
★印はあひる組のリクエストメニューです								



早いもので、今年度も残すところ1か月となりました。あひる組さんは保育園での最後の月です。今月もリクエストメニューを取り入れています(★印)。小学校でも好き嫌いなく、沢山食べて大きくなってくださいね。
一年間様々な行事や保育園での生活を通して、お子様の成長を感じられたことと思います。そんなお子様の成長に、少しでも貢献できていたら幸いです。一年間ご理解、ご協力ありがとうございました。



給食の試食を行います

3月21日(木)のお迎え時に「手作り黒糖パン」を保護者の方に試食して頂きたいと思います。
今回も一口サイズのおやつを召し上がってもらい、普段お子様達がどんな給食を食べているか、知って頂く機会になればと思っております。
簡単なアンケートの記入がございましたので、ご意見、ご要望、ご相談等をご記入いただければと思います。また、当日立ち会う給食室の職員にも、お気軽にお声がけください。

ひな祭り



ひな祭りは3/3の桃の節句のことで女の子の健やかな成長と幸せを祈ってお祝いします。
雛人形は子ども達の代わりに病気や事故から守ってくれるとされているので、子どもが元気で幸せになるようにお祝いの気持ちや願いを込めて飾ります。

＜桃の節句の菱もち＞

お雛様には菱餅が添えられていますが、上からピンクは桃の花、白は雪、緑は大地に根付く草木を意味し、雪解けの近い季節を表現しています。ひなあられも同じ三色で、ピンクが生命、白が大地、緑が木々のエネルギーという意味があり、子どもの健やかな成長を願う物になっています。



食育活動

・2月8日(木) 幼児組「豚汁作り」

幼児組で力を合わせて豚汁を作りました。つばめ組は、野菜を洗い、洗った野菜はあひる組に渡します。はと組は豚汁に入れるきのこをさきました。あひる組は、大根・人参の皮むきとお米とぎをしました。調理した野菜を使って実際に調理をする様子を、乳児組も合わせた全クラス集まってもらい、見学をしました。煮込んでいる間に冬野菜のクイズをしました。最後は、皆で作った豚汁を食べました。「豚汁美味しいね」「豚汁また作ってね」と嬉しそうに食べていました。

・2月15日(木) あひる組「精米・おにぎり作り」

5月に苗を植えて育てたお米の精米をしました。精米は興味津々で見ている、米ぬかやいだお米のとぎ汁にも興味を持ってくれました。給食では、それぞれ好きな形のおにぎりにして食べました。自分達で育てたお米は美味しかったようです♪

・2月20日(火) はと組「味噌作り」

味噌作りキットを使い、味噌作りをしました。煮大豆をつぶす作業は、一粒ずつ丁寧につぶしたり、一気につぶしたり様々でした。出来上がった味噌は4か月保管します。味噌の発酵を観察したり、美味しい味噌になるまで楽しみに待ちます♪

＜3月の予定＞

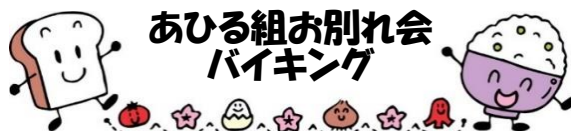
3月5日(火) はと組 大根と人参の収穫

3月6日(水) はと組 大根のリボンサラダ作り(ピーラー) …エプロン、マスクを持参ください。

※爪を切ってきて頂くようお願い致します。

3月22日(金) 絵本「おべんとうバス」に見立てた給食を提供します♪

おべんとうバス



あひる組お別れ会
バイキング



8日(金)にあひる組のお別れ会バイキングを行います。今年度は、幼児組で会食を行います。子ども達が好きなパン、唐揚げや、ポテトを用意しました。パンは2種類あります。沢山食べて楽しんでもらいたいです。もうすぐ卒園していくあひる組の良い思い出になると嬉しいです♪