

きゅうしょくだより

3月号

あおぞら保育園
2017.3.1

今月の目標
楽しく食事をしよう



寒い冬がようやく過ぎようとしています。暖かい日が増え、梅の花が咲き、春はもうすぐそこまでやってきました。早いので、今年度最後の月。改めて、子どもたちは一年間で目覚ましく成長していくものだと感じます。18日は卒園式ですが、つき組の子どもたちは、すっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。園の給食は、これからも安全でおいしく手作りを心がけ、多くの献立を通して、給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思っています。

季節の食べ物

菜の花

春に出回る食材の一つです。特有のほろ苦さがありますが、茹でると甘みが出てきて食べやすくなります。マヨネーズで和えたり、肉と一緒に炒めたりするととても美味しく食べられます！

のらぼう菜

あきる野市や青梅市が産地のお野菜です。クセがなく甘みがあって柔らかくて食べやすいお野菜です。栄養価が高く、調理方法も幅広いのですが、収穫後しおれやすいため、産地でしか出回らない野菜です。

桜餅

桜の葉の塩漬けにピンク色の餅を包んだ春にぴったりの和菓子で、雛菓子の一つでもあります。関東では焼いた生地に餡を包んだものを桜餅と呼びますが、関西では道明寺粉の餅に餡をつつまます。2日のおやつでは関西風の桜餅が登場します。

ぼたもち

春のお彼岸にお供える小豆餡の様子を、牡丹の花に見立てたところからこの名が付けました。「棚からぼた餅」など、ことわざにも多く登場し、日本人にとって身近な食べ物であったことがわかります。

給食の様子

ひよこ組・べんぎん組・うさぎ組の給食の様子です。苦手な物が食べられるようになったり、フォークを上手に持つことが出来たり、日々成長しています！「先生！美味しいよ！」「ピカピカにしたよ！」と声をかけてくれる子ども達です♪



調理保育をしました！

★ことり組さん★

アップルパイづくりをしました。食事用のナイフを使い、りんごとパイシートを切りました！



「りんごはたっぶりのせてね！」という先生からのリクエストに応じて、特大パイができました！



真剣な表情でナイフを持ちます！「もっと切りたいよ〜！」とやる気満々でした！

出来上がったパイを見て、とてもうれしそうな笑顔を見せていた子どもたち。味にも大満足でした！



★はな組さん★

お好み焼きづくりをしました！本物の包丁を使う初めての調理保育です。切るものも多く、時間がかかりましたが、最後までやりとげました！



生地を混ぜたり、焼いたり、材料を切る以外にもいろいろなことに挑戦しました！



初めての包丁も怖がったりせずに、丁寧に使いこなしていました！

最初から最後まですべて自分たちで作りました！



★つき組さん★

この日の給食メニューである、カレー・サラダ・スープをすべて自分たちで作りました！今まで行った調理保育の集大成です！！



カレーチームはルーから作る手作りカレーです！！



かぼちゃサラダの中に入れる具の、コーン・きゅうり・レーズン・りんご・みかんは子どもたちで決めました！

中華風コーンスープチームはだし汁を取るところからスタート！だしの効いた美味しいスープが完成しました！



最後に味見をして、「もう少し醤油を足したい！！」など、子どもたちの意見を聞きながら完成させました！



食べた後に、みんなで調理保育の感想を言い合いました。自分の作ったものがおしかったと言われて「いえーい！！」と喜んでいる姿です。



| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 3時 10時 | |
|---------|---|---|---|--|--|--|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 1 水 | きなごぼん 豆腐ハンバーグ 五目豆煮 おからサラダ えのき味噌汁 漬見オレンジ | 水稲穀粒(精白米)/もち米 /三温糖/小麦粉/かたくり 粉/板こんにやく/ワタ ゲマゼス/ホ-ロ/じゃがい も/強力粉/なたね油 | きな粉/豚ひき肉/木綿豆 腐/ひじき/豆乳/大豆/ 早煮昆布/おから/ツナ/ 油揚げ/牛乳/すめ/ チーズ | ねぎ/玉葱/にんじん/ごぼ ろ/干し椎茸/きゅうり/え のきだけ/パレンシアオレン ジ | じゃが芋ポテンデ-ジョ すめ牛乳 牛乳(乳児) ホ-ロ(Ca) | |
| 2 木 | ひなまつりのカッポ寿司 えびのカレ-衣揚げ のらぼう菜のごま和え みつばのすまし汁 いちご | 水稲穀粒(精白米)/三温糖 /なたね油/じゃがいも/ ひなあられ/薄力粉/なた ね油/ごま/ソフトビス ケット/桜もち | 鶏若鶏肉モモ(皮なし)/油 揚げ/尾付ムキエビ/サラ ダ竹輪/牛乳/乳酸菌飲料 | ごぼろ/にんじん/干し椎茸 /さやえんどう/玉葱/和種 なばな(茎、ゆで)/切りみつば /いちご | 桜餅(市販) カルピス 牛乳(幼・乳) クッキー | |
| 3 金 | 中華丼 わかごんサラダ れんごスープ ほんかん | 水稲穀粒(精白米)/なたね 油/ごま油/かたくり粉/ 三温糖/衛生ホ-ロ/食パ ン/マーガリン | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)/な んと/うすら卵水蒸し 詰)/木綿豆腐/牛乳/ホ ンレスハム | しょうが/たけのこ/にんじ ん/はくさい/チンゲンツァ イ/干し椎茸/れんこん/ブ ロccoli/玉葱/カットわ かめ/ほうれんそう/ほんか ん | ハムサンド 牛乳 牛乳(幼・乳) ホ-ロ クッキー | |
| 4 土 | 焼きうどん かぼちゃサラダ のらぼう菜のごま和え バナナ | なたね油/うどん(ゆで) /ノンエッグマヨネーズ/か ぼちゃ/さつまいも(蒸 し切干) | 豚肩(脂身付き)/かつお加 工品(かつお節)/ダイス チーズ/生揚げ/たまご/ 牛乳 | にんじん/玉葱/キャベツ/ 生椎茸/青ピーマン/西洋 かぼちゃ/きゅうり/干しぶ どう/にら/バナナ | 白玉フルーツゼリー 牛乳 牛乳(幼・乳) | |
| 6 月 | 五穀米ロール めかじきの味噌焼き 春野菜サラダ 春巻きのスープ グレイプフルーツ | ライ麦パン/三温糖/なた ね油/Feせんべい/白玉粉 | めかじき/木綿豆腐/牛乳 | キャベツ/スナップえんどう /玉葱/しゅんざく/グレイ プフルーツ/アガー/りんご (ストロ-ジュ-)/みかん(缶 詰)/バナナ(缶詰) | 白玉フルーツゼリー 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい | |
| 7 火 | 鶏ごぼろピラフ ワインナーポテ ー ジーマンポテ きのこのスープ バナナ | 水稲穀粒(精白米)/おおむ ぎ(押麦)/なたね油/無 塩バター/とうもろこし/ じゃがいも/きゅうり/な つみかん/三温糖 | 鶏若鶏肉モモ(皮なし/ フィナー/ツナ(水煮ル- /ワト・トリ)/牛乳/きな 粉(大豆)/豆乳 | しょうが/ごぼろ/にんじん /さやえんどう/にんにく/ 玉葱/赤ピーマン/ブロッ コリ/えのきだけ/ぶなしな じ/チンゲンツァイ/バナナ | きな粉と豆乳の和風ケーキ 牛乳 牛乳(乳児) やさいかりんとう かたやきせんべい ヨーグルト | |
| 8 水 | ごはん(幼:ツナおにぎり) わかさぎの唐揚げ 大根と豚肉の煮物 きやべつこの塩昆布和え ほうれん草の味噌汁 あまなつ | 水稲穀粒(精白米)/かたくり 粉/なたね油(揚げ油) /なたね油/三温糖/さつ まいも(蒸し切干)/塩せん べい | 焼きのり/わかさぎ/豚肩 (脂身付き)/塩昆布/油揚 げ/牛乳 | しょうが/にんじん/だいい ん/さやいんげん/キャベツ /玉葱/ほうれんそう/なつ みかん | きな粉と豆乳の和風ケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) 干し芋 | |
| 9 木 | シヤ-ジャー麺 白菜とりんごのサラダ ワンタンスープ いちご | 蒸し中華めん/なたね油/ ごま油/三温糖/かたくり 粉/ごま/なたね油/わか んだんの皮/塩せんべい/水 稲穀粒(精白米) | 豚ひき肉/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/牛乳 | にんにく/しょうが/にんじ ん/玉葱/干し椎茸/だいの こ/ねぎ/きゅうり/りんご /はくさい/干しぶどう/サ ダツツイ/りょくとうやせ/ いちご | にんじんごはん 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい | |
| 10 金 | ケチャップライス 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ、ミニトマト 若竹汁、バナナ 幼:★ぶどうパン、湯巻きパン 竹輪の磯辺揚げ、果物 | 水稲穀粒(精白米)/おおむ ぎ(押麦)/なたね油/とうも ろこし/マ-レード/米カ-/ハ イゲマゼス/ホ-ロ/ぶどうパ ン/薄力粉/なたね油/湯 巻き) | ベーコン/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/わかめ/牛乳/ 焼き竹輪/あおのり | 玉葱/にんじん/さやいんげ ん/にんにく/しょうが/ハ ツミ/ツナ/ミマト/たけのこ/パ ナ/蜜柑ジュ-ス/サラダ菜/ル ダ/グレイプフルーツ/いちご | ぶどうパン(乳児) ビスケット(幼児) みかんジュ-ス 牛乳(幼・乳) ホ-ロ 焼きドーナツ 牛乳 | |
| 11 土 | ごはん・納豆 生揚げの中華煮 もやしときゅうりのナムル かぶの味噌汁 りんご | 水稲穀粒(精白米)/ごま油 /三温糖/かたくり粉/こ まいり)/カステラ | 糸引納豆/豚モモ(脂身付 き)/生揚げ/うすら卵(水 煮詰)/油揚げ/牛乳 | にんにく/ねぎ/にんじん/ たけのこ/干し椎茸/はくさ い/チンゲンツァイ/きゅう り/りょくとうもやし/玉葱 /かぶ/りんご | 焼きドーナツ 牛乳 牛乳(幼・乳) | |
| 13 月 | ★きり入りの枝豆ごはん ぶりのおひじき ★肉じゃが ★燗和え ★なめこの味噌汁 はくさく | 水稲穀粒(精白米)/きび(精 白粒)/三温糖/なたね油/ /じゃがいも/しらたき/ 全粒粉ビスケット/塩せん べい | ぶり/豚モモ(脂身付き)/ 焼きのり(きざみのみ)/ 木綿豆腐/牛乳/あすき (乾)/寒天 | えだまめ(冷凍)/しょうが/ ねぎ/玉葱/にんじん/さや いんげん/キャベツ/ほう れんそう/小ねぎ/なめこ/ はくさく | 水ようかん せんべい 牛乳 牛乳(乳児) ビスケット | |
| 14 火 | ★かけうどん ★煮豆腐 ★松風煮(うすら豆) ★スティックきゅうり(みぞ ごぼん) | うどん(ゆで)/パン粉(生) /三温糖/ごま(いり)/ 塩せんべい/水稲穀粒(精 白米)/おおむぎ(押麦)/ なたね油 | 油揚げ/鶏若鶏肉ひき肉/ 豆乳/うすらまめ(乾)/ ヨーグルト(トリカクイ)/ ベーコン/牛乳 | にんじん/生椎茸/ねぎ/ ごま/玉葱/干し椎茸/に ら/きゅうり/ほんかん/に んにく(りんご)/青ピーマ ン | カーリックチャーハン 牛乳 軟弱ヨーグルト せんべい ビスケット(全粒粉) チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳) ホ-ロ | |
| 15 水 | ★カレーライス ★カミカミサラダ もすくスープ バナナ | 水稲穀粒(精白米)/おおむ ぎ(押麦)/なたね油/ じゃがいも/三温糖/衛生 ホ-ロ/全粒粉ビスケット | 豚肩(脂身付き)/豆乳/も すく(塩蔵、塩抜き)/生揚げ /牛乳/プロセスチーズ | 玉葱/にんにく/しょうが/ トリ-にんじん/トト水蒸/ すりおろしりんご/ツナ/ きゅうり/切りだいいん /ツナ/ツツイ/ねぎ/ハ ナ | 牛乳(幼・乳) ホ-ロ | |

<3月平均摂取量 乳児/572kcal 幼児/620kcal>

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 3時 10時 | | |
|---------|---|---|--|--|---|---|--|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | |
| 16 木 | 食パン ★はちみつ-ガリ(ツナ-ガリ) ★はちみつ-マヨネーズ焼き ★海藻サラダ ★コーンチャウダー りんご | 食パン/マヨネ-はちみつ/ごま 油/ツナ/マヨネ-/なたね油/無 塩バター/乾燥わかめ/ツナ/カ ム/とうもろこし/塩せんべい/ じゃがいも/かたくり粉(つき組 のみ:ツナ-ガリ) | しろさけ/ベーコン/牛乳 /ダイスチーズ/あおのり | えのきだけ/ほんめじし/ タス/ブロッコリ/海苔シ ズ(ワカサギ)/玉葱/にん じん/りんご | 芋もち カミカミ昆布 牛乳 牛乳(乳児) せんべい | | |
| 17 金 | ★赤飯 ★鶏の竜田揚げ ★筍の煮物 ★しらす和え 豆腐とみつばのすまし汁 いちご | 水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒 (もち米)/ごま/かたくり粉 /なたね油/三温糖/ワトビ サド/米粉/豆乳/カ-ム/ハチ ミツ(年長のみ薄力粉/マ-リ/ シガキ) | ささげ(乾)/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/油揚げ/しら す干し(半乾燥品)/木綿豆 腐/牛乳 | しょうが/たけのこ/にんじ ん/さやえんどう/ほうれん そう/ラッパ/もやし/玉 葱/切りみつば/いちご/り んご(ストロ-ス) | 桜餅(市販) カルピス 牛乳(幼・乳) クッキー | お祝いケーキ ぶどうとリンゴジュ-ス 牛乳(幼・乳) クッキー | |
| 21 火 | エビ入り炒飯 菜の花とごぼろのサラダ にらと豆腐のスープ グレイプフルーツ | 水稲穀粒(精白米)/とうも ろこし/なたね油/ごま油/ かたくり粉/ノンエッグ マヨネーズ/ごま/かりん どう/コッパン | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ム キエビ/木綿豆腐/牛乳/ ウィンナー | しょうが/たけのこ(ゆで)/ にんじん/りょくとうもやし /チンゲンツァイ/干し椎茸 /ごぼろ/和種なばな/玉葱 /にら/グレイプフルーツ/ レタス | ハムサンド 牛乳 牛乳(幼・乳) ホ-ロ 干し芋 牛乳 牛乳(幼・乳) | ホットドッグ 牛乳 牛乳(乳児) やさいかりんとう | |
| 22 水 | ごはん さばの野菜あんかけ かぼちゃの甘露 ゆかり和え 大根の味噌汁 あまなつ | 水稲穀粒(精白米)/かたくり 粉/なたね油/三温糖/ かま油/ハードビスケット /焼きふ/無塩バター/グ ラニュー糖/メ-フルシ ロップ | まさば/油揚げ/牛乳/脱 脂加糖ヨーグルト | にんじん/玉葱/生椎茸/ りょくとうもやし/青ピーマ ン/西洋かぼちゃ/きゅう り/ゆかり/だいいん/なつみ かん | 白玉フルーツゼリー 牛乳 牛乳(幼・乳) | お祝いケーキ ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ビスケット | |
| 23 木 | ★バグティミートソース フレンチサラダ ひじきのスープ バナナ | スパゲッティ/なたね油/ さつまいも(蒸し切干)/水 稲穀粒(精白米)/水稲穀粒 (もち米)/三温糖 | 豚ひき肉/ベーコン/ひじ き/木綿豆腐/牛乳/ゆで 小豆缶詰/きな粉(大豆) | にんにく/しょうが/セロ リ-/にんじん/玉葱/トマ ト水蒸/キャベツ/スナッ プえんどう/りんご/ほうれ んそう/バナナ | 白玉フルーツゼリー 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい | きなごぼん(小豆入り) 牛乳 | |
| 24 金 | 鶏丼 竹輪とわりの中華酢和え さつま汁 漬見オレンジ | 水稲穀粒(精白米)/なたね 油/三温糖/かたくり粉/ とうもろこし/ごま油/ご ま/さつまいも/Feせんべ い/薄力粉/無塩バター | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)/サ ラダ竹輪/生わかめ/生揚 げ/牛乳/ヒ-マン/プロ セスチーズ | 玉葱/にんじん/ぶなしめじ /さやいんげん/きゅうり/ ごぼろ/ねぎ/パレンシアオ レンジ/ハセリ | きな粉と豆乳の和風ケーキ 牛乳 牛乳(乳児) やさいかりんとう かたやきせんべい ヨーグルト | 牛乳(乳児) せんべい | |
| 25 土 | ジュ-シー 鮭チャンプルー アーザル りんご | 水稲穀粒(精白米)/なたね 油/三温糖/焼きふ(庫 ろ)/ごま油/クワッサ ン | 豚モモ(脂身付き)/刻み昆 布/油揚げ/木綿豆腐/あ おさ(素干し)/牛乳 | 干し椎茸/にんじん/りょく とうもやし/にら/玉葱/り んご | 干し芋 牛乳 牛乳(幼・乳) | クワッッサン 牛乳 牛乳(幼・乳) | |
| 27 月 | 雑穀ごはん めだいの生巻焼き うどと節麩のきんぴら 野菜のおひたし 味噌汁(じゃが芋) はくさく | 水稲穀粒(精白米)/きび(精 白粒)/あわ(精白粒)/おおむ ぎ(押麦)/ごま油/こんにゃ く/三温糖/じゃがいも/ピ サド/ツツイ/りょくとうや せ/コー 糖 | めだい/かつお加工品(か つお節)/油揚げ/牛乳 | しょうが/うど/ほうれんそ う/にんじん/はくさい/玉 葱/はくさく | にんじんごはん 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい | 味田楽 餅ビスケット 牛乳 牛乳(乳児) せんべい | |
| 28 火 | けんちんうどん 高野豆腐の煮付け きゅうりとじゃこの酢の物 バナナ | うどん(ゆで)/なたね油/ さといも/三温糖/ごま いり)/Feせんべい/水 稲穀粒(精白米)/水稲穀粒 (もち米) | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)/油 揚げ/凍り豆腐/ちりめん じゃこ/牛乳 | ごぼろ/だいいん/にんじん /ねぎ/ごま/干し椎茸/ きゅうり/バナナ | 白玉フルーツゼリー 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい | 桜のおこわ 牛乳 牛乳(乳児) せんべい | |
| 29 水 | カレードリア お豆のサラダ 春野菜のスープ あまなつ | 水稲穀粒(精白米)/おおむ ぎ(押麦)/なたね油/薄 力粉/無塩バター/ノンエ グマゼス/ホ-ロ/ピカッ/ こんにゃく/砂糖/ごま | 豚ひき肉/牛乳/ピサチ- ズ/大豆(国産、乾)/ベー コン | にんにく(りんご)/しょうが /玉葱/にんじん/干しぶ どう/きゅうり/たけのこ(ゆ で)/キャベツ/スナップえ んどう/なつみかん | 焼きドーナツ 牛乳 牛乳(幼・乳) | 味田楽 餅ビスケット 牛乳 牛乳(乳児) せんべい | |
| 30 木 | フィッシュフライサンド のらぼう菜とごぼろのチ ンゲンツァイ/豆乳クリームシチュー いちご | 胚芽パン/薄力粉/パン粉 /なたね油/無塩バター/ とうもろこし/米粉/な みそう/塩せんべい/三温糖/さ つまいも | まがれい/豆乳/鶏若鶏肉 モモ(皮付き)/クリーム(植物性 脂肪)/牛乳 | レタス/のらぼう菜/にん じ(りんご)/玉葱/にんじ ん/さやいんげん/ブロッコ リ/ぶなしめじ/プロッコリ /いちご/りんご(ストロ- ス) | 牛乳(幼・乳) せんべい | 米粉のさつま手スコーン リンゴジュ-ス 牛乳(幼・乳) せんべい | |
| 31 金 | ごはん 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 野菜のごま和え わかめのすまし汁 漬見オレンジ | 水稲穀粒(精白米)/ごま油 /なたね油/三温糖/ごま (すりごま)/ソフトビス ケット/揚げせんべい | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)/油 揚げ/とうらふ/牛乳/乳酸 菌飲料 | にんじん/切り干しだいこん/干 し椎茸/さやいんげん/ほう れんそう/りょくとうもやし/ 玉葱/かつわかめ/小ねぎ/バ レツ ルダ/ツナ/ぶどうストロ- ス | 牛乳(幼・乳) せんべい | 色ゼリー 揚げせんべい 牛乳(乳児) クッキー牛乳(幼・乳) | |

- ★今月の予定★
 • 2日: ひなまつり会
 • 10日: 誕生会 (幼児クラスはバイキング給食です)
 • 17日: 卒園・進級お祝い給食・お祝いレ-キ



○10日のバイキング給食では数種類のメニューの中から
 子ども達が好きな物を選びたいだけよそで食べます。
 ○17日のお祝いレ-キはつき組さん一人一人の名前を書いた
 クッキーを飾ります。○★印のメニューはつき組さん
 のリクエストメニューです。