

# 3月の献立表

令和6年2月29日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	3月の旬の食 春キャベツ、菜の花、新玉ねぎ、新じゃが、あすっこ、絹さや、わかめ、さくら、さより、オレンジ、いちごなど	ひな祭り 3月3日のひな祭りは、女の子の健康と成長を祝う行事です。ひな人形を飾ったり、桃の花やしもちを供えてお祝いをします。ひなあられの桃・緑・黄・白の色は「春・夏・秋・冬」を表し、一年を通して健康にという願いが込められています。	春の彼岸 春分の日前後3日間を含めた期間を「彼岸」と言い、ご先祖様を供養します。春の彼岸に食べるのは「ぼたもち」と言い、春に咲く牡丹の花に見立てていると言われているそうです。	ごはん チキンピカタ コールスローサラダ ブロッコリー 豆乳スープ	ごはん 1 ごはん チキンピカタ コールスローサラダ ブロッコリー 豆乳スープ	ごはん 2 ごはん チキンピカタ コールスローサラダ ブロッコリー 豆乳スープ
午前おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 ブルー	牛乳 人参煮	牛乳 ブロッコリー	牛乳 マヨネーズトースト	牛乳 おやつ
午後おやつ	牛乳 ひなあられ 桜の香りケーキ	牛乳 カルシウムトースト	牛乳 ヨーグルトスコーン	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 お茶 赤飯チャーハン	牛乳 おやつ
食事メニュー	☆ひな祭りメニュー ちらし寿司 鶏肉の塩麹焼き あすっこサラダ 麩ととろろ昆布のすまし汁 いちご	4 十六穀米ごはん 魚のレモン照り焼き 小松菜とえのきのおなか和え じゃがいものマスタード和え 厚揚げのみそ汁	5 ごはん ささみとゆかりの春巻き ブロッコリーサラダ なめこのみそ汁 バナナ	6 ☆お誕生会メニュー ごはん とんかつ かぼちゃサラダ ミニトマト かき玉汁	7 ごはん 8 ごはん 魚の梅みそ煮 春雨サラダ 黒豆煮 にゅうめん	9 ごはん 9 ごはん 魚の梅みそ煮 春雨サラダ 黒豆煮 にゅうめん
午前おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 ブルー	牛乳 人参煮	牛乳 ブロッコリー	牛乳 マヨネーズトースト	牛乳 おやつ
午後おやつ	牛乳 ひなあられ 桜の香りケーキ	牛乳 カルシウムトースト	牛乳 ヨーグルトスコーン	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 お茶 赤飯チャーハン	牛乳 おやつ
食事メニュー	11 カレーうどん 大豆と野菜のおろし和え さつま芋スティック オレンジ	12 ごはん お好み焼き風卵焼き ブロッコリーの中華和え 人参のおなか和え 切り干し大根のみそ汁	13 納豆ごはん 豚肉のケチャップ炒め ひじきの炒め煮 しじみ汁 こすもす・あじさい組の子どもたちが、3色の生地で作ったクッキーを作ります♪	14 ☆お別れ会パーティー バターロール かぼちゃ豆乳パン 鶏のから揚げ りっちゃんのお元気サラダ フライドポテト コーンクリームスープ りんご・オレンジ	15 ごはん 15 ごはん 魚の みそマヨネーズ焼き わかめコーンサラダ 高野豆腐煮 あすっこのみそ汁	16 ごはん 16 ごはん 魚の みそマヨネーズ焼き わかめコーンサラダ 高野豆腐煮 あすっこのみそ汁
午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 かりんとう	牛乳 青のりポテト	牛乳 手作りクッキー	牛乳 せんべい	牛乳 おやつ
午後おやつ	お茶 ねぎ塩昆布おにぎり	牛乳 おしゃぶり昆布 ココアゼリー	牛乳 かぼちゃ春巻き	牛乳 甘酒蒸しパン	牛乳 ストーンクッキー	牛乳 おやつ
食事メニュー	18 みそラーメン ししゃものパン粉焼き 切干大根の甘酢和え ミニトマト	19 はと麦ごはん 魚の甘辛煮 ほうれん草の白和え さつまいものみそ汁 りんご	20 春分の日 ごはん 納豆春巻き コロコロサラダ 豚汁 いちご	21 ごはん 21 ごはん 納豆春巻き コロコロサラダ 豚汁 いちご	22 カレーライス マカロニサラダ 中華きゅうり わかめスープ	23 修了式 23 修了式
午前おやつ	牛乳 干し芋	牛乳 バナナチップス	牛乳 野菜ドーナツ	牛乳 野菜ドーナツ	牛乳 チーズ	牛乳 おやつ
午後おやつ	お茶 ぼたもち	牛乳 おかずいりこ おからココアボール	牛乳 みたらし団子	牛乳 みたらし団子	お茶 パフェ	牛乳 おやつ
食事メニュー	25 ごはん 魚のタンドリー焼き めかぶと大根の酢の物 人参のたらこマヨネーズ和え ほうれん草のみそ汁	26 ごはん 26 ごはん ミートオムレツ イタリアンきんぴら 粉ふき芋 きゃべつのみそ汁	27 ごはん 27 ごはん 手作りさつま揚げ 納豆サラダ 豆腐のみそ汁 バナナ	28 28 保育協力日 (お弁当日)	29 29 保育協力日 (お弁当日)	30 30 保育協力日 (お弁当日)
午前おやつ	牛乳 人参チップス	牛乳 大根煮	牛乳 ジャムクラッカー	牛乳 ジャムクラッカー	牛乳 おやつ	牛乳 おやつ
午後おやつ	お茶 牛肉の甘辛おにぎり	牛乳 人参ポッキー	牛乳 かぼちゃごまパン	牛乳 かぼちゃごまパン	牛乳 おやつ	牛乳 おやつ

## ～ 3月のおやくそく ～ 「みんなでおいしく食べましょう」



今年度も残すところあと1か月となりました。しばらくの間、パーテーションを置いての黙食をしていましたが、昨年の5月から新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、ごはんの時間には子どもたちの楽しそうな声が聞こえるようになりました。また、1年を通して様々な面で成長を見せてくれた子どもたちです。「食」に関する事で、「苦手なものが食べられるようになった」、「食事のマナーに気をつけて食べられるようになった」、「スプーンや箸を上手に使えるようになった」、「食べられる量もぐんと増えて完食できるようになった」など楽しく食事をする中、1年間でできるようになったことが増えた子どもたちです。  
お友だちや家族みんなで食卓を囲み「一緒に食べるとおいしいね」と感じながら、食べる時間を大切にしていきたいと思います。

### ひまわり組リクエストメニュー

献立表の色が変えてあるところは、ひまわり組の子どもたちのリクエストメニューです。保育園で食べた給食の味を思い出しながら、美味しく食べてくれると嬉しいなあと思います。おわかれパーティーでは、こすもす組以上が集まって、遊戯室で会食を予定しています。



### 節分メニュー

2月2日に節分メニューをしました。鬼に見立てたドライカレーに、鬼が苦手とするいわしのねぎ焼き、午後のおやつには「鬼まんじゅう」という名前のさつま芋の蒸しパンでした。みんなの体にいた悪い鬼を退治できたかな？



### 足踏みうどんを作ったよ (あじさい・ひまわり組)

<1日目>



中力粉、塩、水を混ぜてひと固まりにします。



更に小分けにし、ジップロックに入れ、足踏みをして、よくこねます。



あじさい組とひまわり組でペアに出来ましたよ♪



ジップロックに入れたまま、冷蔵庫で一晩寝かせます。

<2日目>



パスタマシーンで製麺します。出てきた麺をたっぷりの小麦粉にまぶすことが、麺が固まらないポイントです！



どのクラスも「おいしい！おいしい！」と食べ、たくさんあったおかわりも無くなるほど、大人気でした。



### お魚教室をしたよ (あじさい・ひまわり組)



いつも給食のお魚を持って来て頂いている、「中島鮮魚店」さんにお魚教室をしてもらいました。前日に獲れた九州産のぶりを、当日の朝一で仕入れてこれ、その新鮮な大きな「ぶり」を目の前でさばいて頂きました。また、内臓を1つ1つ見せて説明をして下さったり、生きた状態のいか、なまこ、ふなを触らせてもらったりと、貴重な経験をさせてもらいました。さばいたぶりを使って、お昼の給食の「ぶりの照り焼き」として頂きました。ひまわり組さんは、お部屋でホットプレートを使って焼き立てを頂きました。次の日には、「あら炊き」を食べる予定にしています。「命をいただく」を身近に感じる事ができた経験になりました。

