



3月の献立表



令和7年2月28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
	3月の旬の食材 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、さわら、さより、オレンジ、いちごなど					1 午前おやつ 午後おやつ
食事メニュー	3 ★ひな祭りメニュー ちらし寿司 鶏の照り焼き あすっこのごま和え 麩のすまし汁 いちご	4 カレーうどん きゃべつのみそ和え ぶろっこんぶ バナナ	5 はと麦ごはん 魚の塩麹焼き ひじきの炒め煮 さつま芋の甘煮 切干大根のみそ汁	6 ★お誕生会メニュー ごはん ハンバーグ 納豆サラダ 人参グリル パンプキンスープ	7 ごはん 魚の甘辛煮 ごぼうサラダ 黒豆煮 豆腐のみそ汁	8 
午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 りんご	牛乳 人参煮	牛乳 バナナ	牛乳 かりんとう	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 ひなあられ ひなまつりケーキ	牛乳 赤飯チャーハン	牛乳 りんごのパンケーキ	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 シュガーラスク	午後おやつ
食事メニュー	10 みそラーメン ししゃも焼き 白菜の塩昆布和え りんご	11 ごはん 納豆春巻き ブロッコリーの中華和え ミニトマト しじみ汁	12 お弁当日 	13 ごはん 豚肉の生姜焼き あすっこソテー 人参のたらこマヨネーズ和え もやしのみそ汁	14 ★お別れ会パーティー バターロール 豆乳かぼちゃパン 鶏のゆかり揚げ ツナサラダ ミートスパゲティ フライドポテト かき玉スープ いちご・オレンジ	15 
午前おやつ	牛乳 ブルー	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	牛乳 チーズ	牛乳 手作りクッキー	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 梅昆布おにぎり	牛乳 五目ビーフン	牛乳 米粉クレープ	牛乳 みたらしかぼちゃ	牛乳 きなこマカロニ	午後おやつ
食事メニュー	17 納豆ごはん 魚の みそマヨネーズ焼き めかぶと大根の酢の物 おさつスティック にらのみそ汁	18 カレーライス マカロニサラダ 中華きゅうり オレンジ	19 十六穀米ごはん 魚のレモン照り焼き わかめコーンサラダ かぶのぬか漬 きゃべつのみそ汁	20 春分の日 	21 牛ごぼう丼 大根サラダ かぼちゃの甘煮 りんご	22 修了式 
午前おやつ	牛乳 干し芋	牛乳 蒸しブロッコリー	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 クラッカー	牛乳 クラッカー	午前おやつ
午後おやつ	お茶 ぼたもち	牛乳 おかずいりこ おからマフィン	牛乳 カルシウムトースト	お茶 パフェ	お茶 パフェ	午後おやつ
食事メニュー	24 ごはん 魚の煮付け 大豆と野菜の おろし和え なめこ汁 バナナ	25 ごはん ポテトオムレツ コールスローサラダ ミニトマト あすっこのみそ汁	26 ごはん 鶏のねぎ焼き 切干大根の煮物 れんこんの マヨネーズ炒め 水菜のみそ汁	27 板わかめごはん 魚のごま照り焼き 小松菜とえのきの 和え物 のっぺい汁 オレンジ	28 保育協力日 (お弁当日)	29 保育協力日 (お弁当日)
午前おやつ	牛乳 人参チップス	牛乳 ふかし芋	牛乳 ボーロ	牛乳 大根煮		
午後おやつ	牛乳 きなこ団子	牛乳 じゃこチップ	牛乳 みそドリア	牛乳 おしゃぶり昆布 クランブルケーキ		
食事メニュー	31 保育協力日 (お弁当日)	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、桃の花やひしもちを供えてお祝いします。 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されているそうです。 ※食材、行事等で献立を変更することがあります。 ※お米は3分づきで精米しています。 ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。 ※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。				
午前おやつ		いろいろなレシピが用意してありますので、欲しい方は職員にお声がけください。				
午後おやつ						

～ 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。1年間を通して様々な面で成長を見せてくれました。「食」に関することでは、「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」や「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で、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。



一緒に食べるとおいしいね



子どもたちは毎日の食事の時間を通して、人との関わり方を身につけていきます。一緒にいる大人の態度や、会話への加わり方などを繰り返し見てまねしながら学んでいきます。また、一緒に食事をする事でお互いの心の調子や、体調など感じ取ることができ、愛情や信頼関係が育ち、お互いを分かり合う大切な時間になります。家族で食卓を囲み、「一緒に食べるとおいしいね」と感じる事が、子どもにとってはとても大切なことです。



ひまわり組
リクエストメニュー

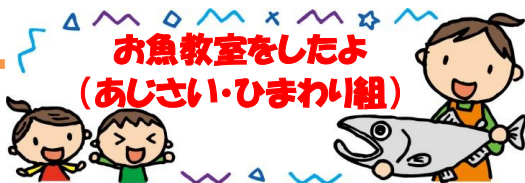


献立表の色が変えてあるところは、ひまわり組の子どものリクエストメニューです。保育園の味をいろいろ思い出しながらリクエストを考えてくれました。保育園での給食やおやつが子どもたちの思い出に残るよう美味しく食べてくれると嬉しく思います。おわかれパーティーでは、こすもす組以上が集まって、遊戯室で会食を予定しています。



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？



お魚教室をしたよ
(あじさい・ひまわり組)

ブリ以外にも生きたふなやカニ、サザエなどいろいろ見せてもらいました！



おいしい～♪

いつも給食のお魚を持って来ていただいている中島鮮魚さんにお魚教室をしてもらいました。大きなぶりを目の前でさばいて下さり、頭や骨、内臓など近くで見せてもらいました。子どもたちは興味津々で歓声をあげながら見ていました。さばいたぶりは照り焼きにして給食で頂きました。「命をいただく」ことを身近で感じられる良い経験となりました。

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。



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なってしましたよ！



ジップロックに入れたまま、冷蔵庫で一晩寝かせます。



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！



つぎはぼくたちのばんだね！



手作りのうどんは「おいしい～」と笑顔いっぱいの子たちでした。