

3月 しょくじだより

R6.3月 わらべのうち保育園

早いもので、今年度もあと1か月となりました。子どもたちも4月と比べてしっかり成長し、何でも良く食べるようになりました。ほんの少しのおかずをお皿に盛って食べていた子どもたちも、前よりもご飯もおかずも食べられるようになりました。苦手なもので食べられるようになったことで、自信もついた気がします。

大きくなった子どもたちの身体は、子どもたちが食べているもので出来ています。そして自分で**食べる**ことのできる子どもたちも、今はまだ自分で**食べるものを選び、食べるように加工し、食べる**ことはできませんね。子どもたちの「食」は周りの大人たちでできているのです。子どもたちが将来大人になったとき、自分たちの力で自分の身体に必要なもの、体に合った量や安心安全な食事を食べられるようにこれからも私たち大人がまずたくさんの食に興味をもち、ともに食に触れ合える環境にしていきたいですね。

◎2, 3月で卒園児さんの希望献立を取り入れました。小学校へ行っても、わらべのうち保育園で食べた給食をまた思い出して欲しいです。

～ひなまつりメニュー～
とんからりん・無限白菜～
3月3日は桃の節句、ひなまつりです。
今年のひなまつりメニューにはとんからりんという豚のから揚げともりもり白菜の食べられる無限白菜にしました。

お家でぜひ作ってみてください。

トンカラリン
材料(2人分)
・豚こま肉…300g
・こいくち…大さじ1
・酒…大さじ1/2
・みりん…大さじ1/2
・砂糖…小さじ1
・玉ねぎ…1/4個
・にんにく…ひとかけ
・かたくり粉…適量

作り方
①豚こま肉を調味料につける。
②①をかたくり粉をまぶし、油で揚げる。火が通り周りがカリカリするまで揚げると良い。



無限白菜
材料(2～3人分)
・白菜…1/4個
・ツナ缶…1缶
・にんじん…1/2本
・塩昆布…10g
・ごま油…大さじ1

作り方
①白菜・にんじんは千切りにする。
ゆでもよいし、お家では生でもよいです。
②ゆでた野菜を絞り、ポウルにいれツナ缶塩昆布ごま油をいれよく和える。

月	火	水	木	金	土
				1	2
				ごはん 魚のおろし煮 骨ふと和え みそ汁 フルーツ アップルパイ 牛乳	フルーツ クラッカー
4	5	6 しゅんすけさん希望献立	7	8	9
ちらし寿司 トンカラリン 無限白菜 すまし汁 フルーツ ひしもちゼリー 牛乳	ごはん アジの山河焼 レタスの中華サラダ みそ汁 フルーツ チーズおかかおにぎり お茶	カレーライス 切干サラダ うずら豆アマニ フルーツ お好み焼き 牛乳	手作りお弁当の日 中華おこわ 牛乳	ごはん 鮭の菜の花焼き さつま芋の昆布に みそ汁 フルーツ パースデーパン 牛乳	蒸しパン ドーナツ
11	12 かいとさん希望献立	13	14 なおきさん希望献立	15	16
ごはん 鮭のホイル焼き ごぼうきんぴら みそ汁 フルーツ 黒糖パン 牛乳	ごはん 鶏のから揚げ シーザーサラダ みそ汁 フルーツ ツナと切干の炊き込みご飯 牛乳	ごはん 魚のシュンユイ 大豆五目に みそ汁 フルーツ 小豆の蒸しケーキ 牛乳	チャーハン 豚しゃぶサラダ 中華スープ フルーツ きなこマカロニ 牛乳	ごはん 魚の蒲焼き かぼちゃサラダ みそ汁 フルーツ 赤飯 お茶	卒園式 せんべい クッキー
18 あらたさん希望献立	19	20	21	22 ことさん希望献立	23
ごはん 鮭の香りみそ焼き 森のサラダ すまし汁 フルーツ 米粉のドーナッツ 牛乳	ごはん 納豆春巻き ツナ和え みそ汁 フルーツ あさりごはん 牛乳		ごはん 松風焼 アスパラといかのソテー みそ汁 フルーツ ふかしいも 牛乳	ごはん 魚のカレームニエル りっちゃんの元気サラダ スープ フルーツ おはぎ 牛乳	ミルクもち せんべい
25	26	27	28	29	30
ごはん サバの味噌マヨ焼き 明日っこ和え けんちん汁 フルーツ きなこクッキー 牛乳	ごはん 牛と切干炒め 野菜の中華つけ みそ汁 フルーツ 春色スパゲティ 牛乳	ごはん 大豆とひき肉のトマト煮 明日っこマヨサラダ スープ ヨーグルト お茶	希望保育		

◎保護者の皆様には、お弁当の日・クッキングの用意等で大変お世話になりました。ありがとうございました。