

かたるぱキッチンからこんにちは



2026.3

日ごとに暖かくなり、春の陽気を感じられるようになりました。園舎脇の河津桜も見事に咲き、春の訪れを喜んでいるようです。この一年で、たくさんのお友だちと自分と出来るようになった子どもたち。早いもので、卒園・進級まで残りひと月です。3月は、毎年恒例のけやきリクエスト献立です。思い出の詰まったメニューで、残り僅かなお友だちとの時間を思いきり楽しんで貰えたらと思います。おとなになって心の中に残り続ける給食の思い出が「かたるぱ保育園の味」であるようお願いを込めて…



今月は、宮城県から『きしらず炒り』『おくすかけ』『仙台麩の味噌汁』『仙台味噌の焼きおにぎり』です。

きしらず炒り…きらず炒り、または、きしらず炒りともいわれる宮城の伝統郷土料理です。きらずとは、おからの別称で、その見た目から「雪花菜」と言う字があてられ「きらず」となったともいわれています。また、おからは切らずとも使える食材であることから「きらず」といわれたという説もあるそうです。

おくすかけ…県南地域を中心に、春と秋の彼岸やお盆の時期に食べる精進料理です。法事で集まった人たちへのおもてなしの側面もあり、仏前へのお供え、家庭料理として食べられています。数種類の野菜、豆腐や油揚げ、豆豉を椎茸のもと汁で煮込み、そこに白石温種を加えてくす粉でとろみをつけたものですが、現代ではくす粉の代わりに片栗粉でとろみをつけることが多いそうです。白石市の名産品でもある白石温種は、そうめんより少し太い麺で、加工時に油を使わないので、消化に良いとされています。具材となる野菜は、その時期に採れるものが主ですが、家庭によっても変わります。

仙台麩…宮城県北部と岩手県南部で食されてきた、油で揚げた麩のことで、油で揚げているので香ばしく、独特の風味と口当たり、ボリュームがあるのが特徴です。精進料理にルーツをもつ高タンパクな食材です。

仙台味噌…宮城県はもともと国内有数の大豆生産地域で、昔から仙台味噌の他にも、凍り豆腐、納豆、ずんだなど、独自の大豆食文化が育まれてきました。味噌は使う麹によって米、麦、豆の3種類に分類されますが、仙台味噌は米味噌の一つで、大豆の比率が他に比べて高く、濃い山吹色で光沢があり、塩なれした旨味と香りが特徴です。



今年も やります けやきリクエストメニュー

毎年恒例 けやきリクエストメニュー!!
今年のけやきさんがリクエストしてくれたメニューを言葉で表すと『忘れられないあの味』でしょうか!?
毎年、必ずと言っていいくらい給食で提供してきたメニューが大半を占めています。

あれが食べたい! これもいいね! 選べないよ〜。
など、クラスみんなでたくさん話し合い、悩みながら選ばれたメニューは、作り手の私たちも思い入れがあり、それにまつわる給食室内の面白エピソードもあるのですが、長くなってしまっているのでこれはまた別の機会にお話しできたらと思います。

献立表のメニュー名に マークがついているのがリクエストメニューです。
ちなみに…
リクエストしてくれた中から選ぶ、私の一番のおすすめは、「じごくめいぶつ ちのいけラーメン」です。

えんま様から
「一年ぶりに、かたるぱ保育園でラーメンを作れることがとても楽しみだよ!」と連絡がありました。
一年間献立の修業を重ね、パワーアップしたラーメンを作ってくれるそうです! 楽しみにですね!

知って得する 食の知恵袋 おいしく 減塩

味覚が成長する乳幼児期は、薄味を心がけ、食べる楽しみと健康的な食習慣を身に付ける時期です。

どうして乳幼児期から減塩したほうがいいの?

- 腎臓の働きが未熟で、塩分を取りすぎると負担がかかってしまいます。
- 濃い味付けで食べていると、舌にある「味蕾」の働きを低下させ、どんどん濃い味を好むようになってしまいます。
- 塩分の多い食事を続けていると、将来、高血圧などの生活習慣病に繋がりがやすくなります。

手軽にできる減塩チャレンジ!

- だし、きのこ、トマトなど、うま味の強い食材を活用しましょう。
- 旬の食材を活用し、食材そのものの旨味を活かします。
- 汁物は具をたくさん入れて、汁の量を減らした食べる汁物にします。
- 和え物などは、水分をしっかり切って、味をほやかさず、味付けに酢やレモン果汁などを使います。
- 献立は、素材のままや薄味でも食べられる料理を組み合わせてみましょう。
- ハーブやカレー粉などの香りが活かします。

今月の絵本
3月はお休みです。
けやきさんのリクエストメニューを楽しんでね!

2025年度 3月献立表

芦花の丘 かたるぱ保育園

日 曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
2 16 30 (月)	△だけのごきーマカレー もやしとわかめのツナサラダ もち麦スープ	△焼きいも	米 油 はちみつ 米粉 ごま 砂糖 もち麦 さつまいも	豚肉 高野豆腐 ツナ 豆腐 鶏肉 牛乳	だけのごき 玉ねぎ 人参 パプリカ にんにく しょうが トマト もやし わかめ キャベツ しめじ 昆布	魚 介 類
3 3 (火)	鮭ちらし寿司 筑前煮 菜の花のすまし汁 果物	ひなまつりケーキ 豆乳	米 砂糖 油 ごま ごま油 パン 生クリーム いちごジャム	鮭 鶏肉 高野豆腐 かにかまぼこ 焼き麩 豆乳	きゅうり 人参 焼きのり れんこん ごぼう こんにゃく 椎茸 昆布 長ねぎ 菜の花 玉ねぎ 桃缶 抹茶	い も 類
17 31 (水)	ごはん △レバーのから揚げ △ツナじゃが 野菜だつぷり味噌汁 果物	フレンチトースト 豆乳	米 片栗粉 砂糖 油 ごま じゃがいも さつまいも パン	豚レバー ツナ 生揚げ 味噌 卵 豆乳	しょうが 昆布 白菜 ブロッコリー 長ねぎ 人参 大根 小松菜 しめじ	魚 介 類
4 18 (水)	△じごくめいぶつ ちのいけラーメン 切干大根とひじきのサラダ 果物	ぶちぶち梅昆布おにぎり 麦茶	中華麺 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米 もち麦 ごま パン	豚肉 味噌 大豆 豆乳 ベーコン しらす	キャベツ コーン 長ねぎ ニラ にんにく しょうが パプリカ トマト 切干大根 ひじき きゅうり しそゆかけ わかめ 昆布	乳 ・ 乳 製 品
5 19 (木)	ごはん 甘辛鶏手羽 ノきしらず炒り ちくわぶすまし汁 果物	5日 スノーボールクッキー 19日 ぼたもち 豆乳	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま 油 ちくわぶ 19日 もち米 黒砂糖	鶏肉 おから ツナ 豆乳 19日 小豆	人参 ごぼう 椎茸 長ねぎ わかめ 玉ねぎ	緑 色 野 菜
6 (金)	ごはん △ししとうの味噌バターかけ 白菜と春雨のうま煮 なめことあおさのすまし汁 果物	納豆焼き 麦茶	米 バター 砂糖 春雨 ごま油 小麦粉 ごま ノンエッグマヨネーズ	鯖 味噌 さつま揚げ 納豆 干しえび 豚肉 かつお節	小ねぎ 白菜 人参 えのき コーン なめこ あおさ 長ねぎ キャベツ 青のり	い も 類
7 21 (土)	ごはん 豚バラ大根 茹でブロッコリー 高野豆腐の味噌汁 果物	ジャーマンポテト 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油	豚肉 高野豆腐 味噌 ベーコン 牛乳	大根 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ わかめ パセリ	き の こ 類
9 23 (月)	△スタミナ納豆丼 かぼちゃとさつまいものごま和え △仙台麩の味噌汁 果物	△いちごココアどら焼き 豆乳	米 ごま油 さつまいも ごま 黒砂糖 小麦粉 砂糖 油 生クリーム	納豆 豚肉 油麩 味噌 牛乳 豆乳	にんにく しょうが 人参 ニラ 椎茸 かぼちゃ ほうれん草 えのき なす 長ねぎ ココア いちご	海 藻 類
10 24 (火)	パン △パベーキューチキン 花野菜サラダ ミネストローネ	菜の花と桜えびの 炊き込みごはん 麦茶	米 油 砂糖 はちみつ じゃがいも もち麦 米	鶏肉 ツナ ウィンナー 干しえび	りんご 玉ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ 人参 セロリ トマト パセリ 菜の花	豆 ・ 豆 製 品
11 25 (水)	ごはん △豆腐のそぼろあんかけ じゃがいもきんぴら △おくすかけ 果物	△アップルパイ(11日) △パイナップルパイ(25日) 豆乳	米 ごま油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま 温種 パイ生地	豆腐 高野豆腐 豚肉 油揚げ 焼き麩 豆乳	白菜 長ねぎ 小ねぎ にんにく しょうが 人参 ごぼう いんげん 椎茸 こんにゃく みつ葉 11日りんご 25日パイナップル	魚 介 類
12 26 (木)	△ミートソース/バグティエ キャベツのチーズサラダ △コンソープ 果物	△仙台味噌の焼きおにぎり 麦茶	スパゲティエ 油 砂糖 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま ごま油	牛肉 豚肉 高野豆腐 大豆 豆乳 牛乳 チーズ 味噌	玉ねぎ 人参 トマト セロリ パプリカ キャベツ きゅうり コーン	い も 類
13 27 (金)	ごはん 鮭の焼き揚げ 白菜ベーコン炒め 味噌けんちん 果物	△マカロニさきこ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 里芋 ごま油 マカロニ	ベーコン 豆腐 油揚げ 味噌 きな粉 牛乳	青のり しょうが 白菜 大根 人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	緑 色 野 菜
14 28 (土)	ごはん 豚汁 野菜のさっぱり漬 わかめのすまし汁 果物	はちみつマフィン 牛乳	米 油 ごま 小麦粉 はちみつ 砂糖 ごま油	豚肉 豆腐 焼き麩 牛乳	玉ねぎ しょうが こんにゃく キャベツ 人参 きゅうり 青のり わかめ 長ねぎ	卵

★行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。
★今月使用する食材に、レバー・手羽先・鯖・鮭・桃缶・パイン缶・はちみつ・黒砂糖・卵等があります。
★今月の果物は、バナナ・りんご、柑橘等を予定しています。
★くろみ・とち組は午前補食に 牛乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。(くり組は完了食から提供があります)
★△マークは けやきリクエストメニューです。
★▽マークは『ご当地メニュー』です。
★☆質問等ありましたらお声かけください。

	栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	432kcal	16.0g	13.0g	
3-5歳児	547kcal	20.2g	16.3g	

来月の食材 ▶4月の献立では、鮭・しらす・かにかまぼこ・アスパラガス・グリーンピース・卵・はちみつ等を提供する予定です。