



かたるばキッチンからこんにちは

2021年3月



今年度も残り1ヵ月となりました。今年度は、コロナウイルスの影響により食事の内容や食育活動にも制限があった1年ではありましたが、そんな中でも様々な行事や活動、そして食を通し心も体も大きく成長されたことと思います。

子どもたちから聞こえる「今日の給食な～に？楽しみだな～♪」「美味しかったよ！」「これ好き～」等といった声は私たちの励みです。これからも食を通し子どもたちの成長を見守ってまいります。

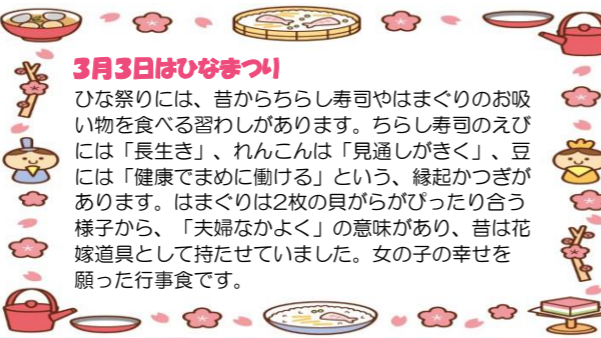


3月の絵本



絵本メニュー

0・1歳クラスで人気の絵本「のーせーてー」ロールパンの車やクロワッサンのバス。食パンの電車やフランスパンの飛行機には、ブロッコリーやかぼちゃ、ウインナー、えび…とたくさんのお友だちが乗っています！！しゅっぱーつ！とみんなでお出かけ。目的地はかたるば保育園！？みんなの所に到着するサンドウィッチはどんなパンで出来ていて何が乗っているかな？サンドウィッチの到着を楽しみに待っていますね！



3月3日はひなまつり

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに動ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

3月の給食は・・・

けやき組さんにとって保育園での給食は残りわずかです。そんなけやき組と担任に、三色食品群やからだweekの時に学んだ食べ物と体の関係の知識を活かし献立の一部を作成してもらいました。栄養のバランスや食品の組み合わせ、お友だちの事も考えながら、チームで話し合いをしているその姿から子どもたちの成長と逞しさを感じました。メニュー名の脇に♪マークがついているのがけやき組が考えたメニューです。献立について各グループからみんなへのメッセージが届いています！

ともな けいた なお いろは

昼食8・22日 おやつ5・19日
みんなはお肉すきかな？赤の4人はから揚げが大好き！お野菜も大好き！たくさん食べてね♪13時までには食べ終わるかな？

りょうすけ じゅんし こまち ほのか

昼食1・15・29日 おやつ4・18日
カレーの時はみんなおかわりしているよね！？いっぱい食べるよね？給食さん、みんなおかわりするから、たくさん作ってね！

たかこら ゆうや あやね さら

昼食4・18日 おやつ12・26日
ラーメンも餃子もおいしいよね！みんなも好きで食べやすいと思ったのでこれに決めました。

ひまり (あ)はな (あ)はな

昼食10・24日 おやつ2・16・30日
私たちの好きなピーマンとパプリカ、みんなにも好きになって欲しいし、強くなってもらいたくてこれに決めました！残さず食べてね(´▽`)

ひろと だい ゆうか

昼食2・16・30日 おやつ1・15・29日
3人で栄養のバランス考えたよ！お魚に骨が入っていた時は、抜いて食べてね。

藤原 馬淵

昼食、おやつ 17・31日
みんな大好きなお肉だー！軟骨までよく噛んでキレイに食べてね！青のりポン酢和えは、藤原の小学校の給食で好きだったメニューだよ！

来月の食材 ♪新年度4月の献立では、春キャベツ・新玉ねぎ・アスパラ・しらす等を提供予定です。

2020年度 3月献立表

芦花の丘 かたるば保育園

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	
1 15 29 (月)	1 ♪根菜カレー 2 ♪レタスサラダ 3 ♪春雨スープ 4 果物	1 ♪フルーツゼリー クラッカー 2 豆乳	米 じゃがいも 里芋 はちみつ 油 ごま油 春雨 砂糖	豚肉 高野豆腐 豆乳	玉ねぎ 長ねぎ れんこん ごぼう 人参 大根 しめじ 舞茸 白菜 しょうが にんにく レタス トマト コーン きゅうり 鶏天 みかん パン	魚介類
2 16 30 (火)	1 ごはん 2 ♪かじきフライ 3 ♪ひじきと小松菜のごま酢和え 4 ♪里芋の味噌汁 5 果物	1 ♪チキンナゲット 2 麦茶	米 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖 里芋 片栗粉 油	かじき ツナ缶 高野豆腐 豆腐 味噌 鶏肉	小松菜 人参 もやし ひじき 白菜 椎茸 万能ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが	緑黄色野菜
3 (水)	～ひな祭りメニュー～ 1 菜の花寿司 2 切り干し大根とカニカマの和え物 3 はまぐりのお吸い物 4 果物	1 桜もち 2 ひなあられ 3 豆乳	米 油 ごま油 ごま 砂糖 道明寺粉	鶏肉 えび カニカマぼこ はまぐり 小豆 豆乳	人参 れんこん コーン 菜の花 椎茸 焼きのり 切り干し大根 きゅうり 三つ葉 桜の葉	肉類
17 31 (水)	1 ごはん 2 ♪手羽先の甘辛焼き 3 ♪ほうれん草の青のりポン酢和え 4 ♪なめこの味噌汁 5 果物	1 ♪メロンパン 2 豆乳	米 はちみつ パン 小麦粉 砂糖 油	鶏肉 豆腐 味噌 豆乳	にんにく ほうれん草 えのき 人参 きゅうり 青のり なめこ 長ねぎ	いも類
4 18 (木)	1 ♪ラーメン 2 ♪餃子 3 ♪きゅうりとツナのサラダ 4 果物	1 ♪梅昆布おにぎり 2 麦茶	中華麺 ごま油 餃子の皮 ごま 米	焼き豚 なると 豚肉 ツナ缶 かつお節	長ねぎ わかめ コーン キャベツ なら にんにく しょうが きゅうり 昆布 梅干し	きのこ類
5 19 (金)	1 ごはん 2 エビチリ 3 もやしとハムのナムル 4 中華風スープ 5 果物	1 ♪サンドウィッチ 2 豆乳	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	えび ハム かつお節 鶏肉 豆乳	にんにく しょうが 長ねぎ チンゲン菜 もやし きゅうり 人参 コーン わかめ 玉ねぎ ブロッコリー	豆・豆製品
6 (土)	1 ごはん 2 厚揚げとキャベツの塩炒め 3 海藻サラダ 4 しめじの味噌汁 5 果物	1 焼きいも 2 豆乳	米 ごま油 砂糖 さつまいも	豚肉 厚揚げ 味噌 豆乳	キャベツ 玉ねぎ わかめ きゅうり コーン かぼちゃ 長ねぎ しめじ	魚介類
8 22 (月)	1 ♪わかめごはん 2 ♪鶏のから揚げ 3 ♪お野菜たっぷりサラダ 4 ♪さつまいも汁 5 果物	1 チヂミ 2 麦茶	米 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さつまいも 砂糖	鶏肉 ベーコン 豚肉 味噌	しょうが にんにく ブロッコリー きゅうり 人参 コーン 長ねぎ 玉ねぎ なら わかめ	きのこ類
9 23 (火)	1 納豆ご飯 2 かじきの塩焼き 3 たけのこの煮物 4 豚汁 5 果物	1 かぼちゃのモンブラン(卵) 2 豆乳	米 ごま油 ごま油 砂糖 小麦粉 豆乳マーガリン	納豆 かじき 卵 かつお節 豚肉 油揚げ 味噌 豆乳クリーム 豆乳	小松菜 たけのこ 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ かぼちゃ	いも類
10 24 (水)	1 ♪パン 2 ♪豚肉とパプリカの炒め物 3 ♪さつまいもサラダ 4 ♪つぶつぶあつあつコーンスープ 5 果物	1 明日葉チャーハン 2 麦茶	パン 豆乳マーガリン さつまいも じゃがいも 砂糖 油 米	豚肉 味噌 豆乳 ハム	ピーマン パプリカ きゅうり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン パセリ粉 しょうが にんにく 長ねぎ 明日葉	乳・乳製品
11 25 (木)	1 豆腐の肉味噌丼 2 油揚げとチンゲン菜の和え物 3 白菜のスープ 4 果物	1 ヨーグルトケーキ 2 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ビスケット	豆腐 豚肉 味噌 かつお節 油揚げ ゼラチン ヨーグルト 生クリーム 牛乳 パター	長ねぎ 人参 椎茸 しょうが にんにく なら チンゲン菜 もやし 白菜 きくらげ レモン果汁	緑黄色野菜
12 26 (金)	1 ごはん 2 さわらの西京焼き 3 五目豆 4 大根と豚肉のすまし汁 5 果物	1 ♪ドーナツ 2 豆乳	米 砂糖 油 小麦粉	さわら 味噌 大豆 豚肉 豆腐 豆乳	人参 ごぼう こんにゃく きぬさや 大根 三つ葉	卵
13 27 (土)	1 ごはん 2 高野豆腐の治部煮 3 たたききゅうり 4 油麩の味噌汁 5 果物	1 黒ごま蒸しパン 2 豆乳	米 片栗粉 砂糖 ごま 小麦粉 油	鶏肉 高野豆腐 油麩 味噌 豆乳	人参 ほうれん草 きゅうり 長ねぎ キャベツ	魚介類

☆新型コロナ対策のため、献立が変更になる場合があります。
☆今月使用する食材に、明日葉、はまぐり、さわら、卵、はちみつ、ゼラチン等があります。
☆今月の果物は、みかん・バナナ・りんご・いちご等を予定しています。
☆くるみ・とち組は午前補食に豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべいを食べます。
☆□マークは『絵本メニュー』です。
☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	501kcal	19.6g	14.0g
3-5歳児	570kcal	21.8g	14.6g

