

3月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和6年3月)

| 日曜 | 10時 | 昼食 | | 3時 | 血や肉となる食品 (あか) | 働く力の基となる食品 (きいろ) | 体の調子を整える食品 (みどり) | |
|--------------------|-------|---|---|---------------------|---|--|---|---|
| | | 乳児 主食 | 乳 幼 児 副 食 | |  |  |  |  |
| 1 金 15 金 | 牛乳 |  | 鱈のバター醤油焼き ちくわと野菜のごま和え 味噌汁 (ミカン缶) | 揚げパン 牛乳 | 牛乳 切り身魚 ちくわ 味噌 きな粉 | ・米 小麦粉 バター 油 白ごま 砂糖 じゃがいも パターロール | キャベツ ほうれん草 ミカン缶 玉ねぎ | |
| 2 土 16 土 | 牛乳 |  | 鶏肉の甘辛煮 中華和え 味噌汁 (パン缶) | お菓子 牛乳 | 牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 味噌 | ・米 砂糖 春雨 ごま油 焼麩 | 玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり パン缶 | |
| 4 月 18 月 | 牛乳 |  | ポークチャップ キャベツのさっぱりサラダ 味噌汁 (トマト) | オレンジ、お菓子 ココアミルク | ・牛乳 豚肩ロース 豆腐 味噌 スキムミルク | ・米 小麦粉 油 バター 砂糖 | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 トマト ねぎ オレンジ | |
| 5 火 19 火 | 牛乳 |  | 肉団子の桜色もち米蒸し ほうれん草の和え物 桜うどん汁 (チーズ) | 混ぜ混ぜいなりずし 麦茶 | ・牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 卵 スキムミルク チーズ 油揚げ | 乾麺 ごま油 片栗粉 もち米 砂糖 油 焼麩 米 白ごま | 生姜 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ わかめ 菜の花 | |
| 6 水 春分の日 | 牛乳 |  | 鮭フライ コールスローサラダ コーンスープ (トマト) | パイナップルケーキ 牛乳 | 牛乳 切り身魚 卵 かにかまぼこ スキムミルク プレーンヨーグルト | ・食パン・マーガリン・ジャム 小麦粉 パン粉 油 バター 砂糖 | キャベツ 人参 きゅうり トマト コーン缶 玉ねぎ クリームコーン缶 パン缶 | |
| 7 木 21 木 | 牛乳 |  | ふんわり鶏つくね ベーコンポテト わかめスープ (ブロッコリー) | スパゲティナポリタン 麦茶 | ・牛乳 鶏挽肉 しほり豆腐 スキムミルク ベーコン 卵 ロースハム 粉チーズ | ・米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも パター マヨネーズ スパゲティ | 玉ねぎ ブロッコリー わかめ 人参 ピーマン | |
| 8 金 22 金 | ヨーグルト |  | チキンカレー 青梗菜のおかか和え ポイルウインナー (オレンジ) | 桜色蒸しパン 牛乳 | ・ヨーグルト 鶏もも肉 けずりぶし ウインナー 豆乳 牛乳 | ・米 じゃがいも 油 カレールー 小麦粉 砂糖 ジャム | 人参 玉ねぎ 青梗菜 キャベツ オレンジ | |
| 9 土 23 土 | 牛乳 |  | 焼肉 ナムル すまし汁 (パン缶) | お菓子 牛乳 | 牛乳 豚肩ロース | ・米 油 砂糖 ごま油 焼麩 | 生姜 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 パン缶 わかめ | |
| 11 月 25 月 | 牛乳 |  | 照り焼きチキン ジャーマンポテト風 味噌汁 (オレンジ) | ゼリー、お菓子 牛乳 | 牛乳 鶏もも肉 スキムミルク 豚挽肉 粉チーズ 豆腐 味噌 | ・米 砂糖 油 じゃがいも | 玉ねぎ オレンジ 小松菜 | |
| 12 火 26 火 | 牛乳 |  | 麻婆豆腐 切干大根の中華サラダ ふわふわ卵スープ (トマト) | ココアクリームサンド 牛乳 | 牛乳 豚挽肉 豆腐 ツナ缶 卵 スキムミルク | ・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 食パン パター | 人参 ねぎ 生姜 にんにく 切干大根 きゅうり トマト わかめ | |
| 13 水 27 水 | ヨーグルト |  | 魚の竜田揚げ 人参の甘辛煮 うどん汁 (バナナ) | ベイクドヨーグルトケーキ 牛乳 | ・ヨーグルト 切り身魚 卵 さつま揚げ 鶏もも肉 牛乳 プレーンヨーグルト スキムミルク | 乾麺 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター | 生姜 人参 パナナ ねぎ | |
| 14 木 28 木 | 牛乳 |  | 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 豆腐のスープ (オレンジ) | ピラフ 麦茶 | ・牛乳 鶏もも肉 豆腐 ロースハム ベーコン あさり 鶏挽肉 | ・バターロール 小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ 米 パター | 玉ねぎ きゅうり 人参 オレンジ 小松菜 ピーマン トマトジュース | |
| 29 金 | 牛乳 |  | プルコギ風炒め もやしときゅうりのサラダ 春雨スープ (トマト) | ミニたいやき お菓子 牛乳 | 牛乳 豚肩ロース 味噌 ロースハム ベーコン | ・米 ごま油 砂糖 白ごま 春雨 ミニたいやき | 人参 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり トマト | |
| 30 土 | 牛乳 |  | バーベキューチキン 野菜炒め 味噌汁 (チーズ) | お菓子 牛乳 | 牛乳 鶏もも肉 豚肩ロース チーズ 味噌 | ・米 砂糖 油 焼麩 | 人参 キャベツ 玉ねぎ | |

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

給食だより



令和6年3月
秦野市保育こども園課

寒さも和らぎ、柔らかな陽ざしとともに、段々と温かさを感じられる季節になりました。食事も自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるようになり成長を実感することもあるでしょう。今年度も最後の月になりました。生活リズムや食事バランスを整えて、進級、進学の前月を迎えましょう。

ひなまつり

「ひな祭り」や「桃の節句」と呼ばれ雛人形を飾り、ひし形にした餅を飾ります。ひな祭りが3月3日に定められ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日として定着したのは江戸時代の頃だと言われてます。

ひしもち

ひし形に作った、赤・白・緑色の餅を重ねたもので、「健やかに育てほしい」という思いが込められています。赤は桃の花を意味し、白は子孫繁栄を意味する菱の実が使われ、緑色は厄を払うとされるよもぎが入っています。

白酒

桃は邪気を払い不老長寿を与えるとされており、桃の花を酒に浸した「桃花酒(とうかしゅ)」を飲むことで、健康になると言われたそうです。桃花酒に桃の花がきれいに見える白酒が使われるようになり、定着したそうです。

ひなあられ

ひなあられは、赤・緑・黄・白で構成されており、それぞれの色が四季を表しています。春夏秋冬を4色で表すことにより、「一年を通して女の子が健康に過ごせますように」という願いが込められています。関西のあられは丸くしてしょっぱく、関東のものはお米の形で甘いのが特徴です。

はまぐりの潮汁

2枚貝であるはまぐりは、対になっている貝がら同士でしかぴつたりと合わず、他の貝がらとは合いません。このことから、「将来いい相手と出会えますように」という願いを込めて食べられます。

参考：農林水産省

「～自然への感謝と祈りを込めて家族を結び、未来へとつなげる～和食」



1年間を振り返ろう

子どもたちは、美味しくものを食べる力だけでなく、五感をしっかりと使った食べ方が必要です。楽しい体験は、五感を育て、食べる意欲も育てます。それには、生活全体での働きかけが重要です。また、食事は家族や友達と一緒に食べると、マナーや料理について関心が高まります。また、いろいろな栄養も摂りやすく、何よりも楽しく美味しく食べることが出来ます。

| | | | |
|---------------------------|----------------------------------|-------------------------|-----------------------|
| <p>食事の前に手洗いうがいができた</p> | <p>食べ物にありがとうの気持ちを込めてあいさつができた</p> | <p>正しい姿勢で食べた</p> | <p>よく噛んで食べた</p> |
| <p>箸やスプーンを正しい持ち方で食べれた</p> | <p>自分のちょうど良い量を食べることができた</p> | <p>好き嫌いせず、バランスよく食べた</p> | <p>周りの人と楽しく食事ができた</p> |

今月の献立から

混ぜ混ぜいなり寿司

材料(米1合分)

作り方

| | | | | | |
|---|----|---------|---|-----|---------|
| A | 米 | 1合 | B | 油揚げ | 1枚 |
| | 酢 | 大1と小1 | | 砂糖 | 大1 |
| A | 砂糖 | 小1と小1/2 | B | 酒 | 小1と小1/2 |
| | 食塩 | 0.6g | | 醤油 | 小2 |
| | | | | だし汁 | 大2 |
| | | | | 菜の花 | 1茎 |
| | | | | 白ごま | 小1 |

- ① ごはんを炊き、合わせ酢(A)を回しかけて酢飯にする。
- ② 油揚げを短冊切りにして、油抜きをしてから、Bの調味料を煮含める。
- ③ 菜の花を茹で、白ごまを炒る。
- ④ ①に②、③を混ぜ合わせる。

人参やたけのこを入れたり、大人向けとして、紅しょうがを入れて味のアクセントにしたりするのも良いです。

