

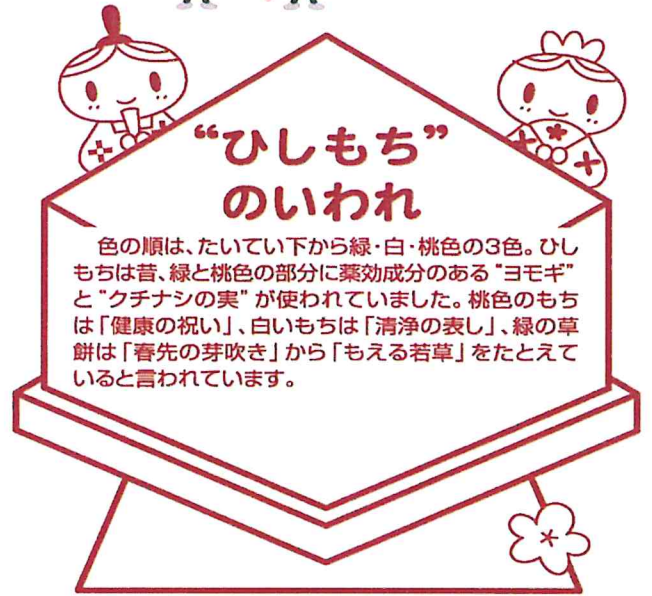
3月しょくじだより

五和保育園
令和4年 2.28発行



一年間を振り返って

園では4月から野菜を植えて収穫したり、収穫したものをを使って料理をして、みんなで食べたりしてきました。興味津々だった子どもたちも後半には自信をつけ、いろいろとできたことを自慢顔で報告してくれるようになりました。小さいクラスのお友達も毎日調理室の窓のをぞき込んでおしゃべりしていた姿から、今では少し大きくなって手を振ってお話ししてくれるようになりました。一年経ち、子どもの成長に驚かされる3月です。



色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちには昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クチナシの実”が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いちは「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。

“ひしもちサンド”を作ってみましょう

白い食パンの間に、赤いハムと緑のレタスを挟んだサンドイッチを、「ひしもちの形」に切るだけで、楽しい雰囲気になります。おうちでいっしょに楽しく作ってみましょう。



おいしい&抵抗力もアップ！ 春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、βカロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物は甘くて柔らかい印です。和える、炒める、焼くなどいろいろな調理方法が可能で、副菜にぴったりの食材です。

いちごはビタミンと 繊維がたっぷり！

いちごは、なんといってもビタミンが多い果物。甘くて手軽につまめるので、人気の果物です。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちな時にも大いに食べたいですね。

鬼ランチ 鬼カステラ ラーメン屋さん 子どもと一緒に楽しみました ラーメン屋さん 大好評！





3月分 ★印 年長児リクエストメニュー

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
1	火	せんべい		★チーズハンバーガー フライドポテト 春野菜スープ スティックゼリー	★くじ屋さん
2	水	ミレーフライ		ひなまつりランチ	ひなあられ、カルピス
3	木	ビスコ		★ジャムサンドパン ハムフライ ツナポテトサラダ コーンスープ りんご	★たこ焼き 野菜ジュースアップル
4	金			えんぞく *お知らせをご覧ください	
5	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
7	月	ハイハイ		米飯 ★ちくわの磯辺揚げ 大豆とじゃこのカリカリ煮 白菜なべ ブロッコリー りんご	★パフェ屋さん
8	火	せんべい	年中 おにぎり	米飯 ★鮭のみそマヨネーズ焼き きゃべつのおかか和え 切干大根のみそ汁 オレンジ	★ツナピザ 幼児牛乳
9	水	ミレーフライ		とん汁うどん いんげんとツナごま和え スマイルポテト パナナ	マシュマロサンド ヤクルト
10	木	せんべい		卒園お祝いおべんとう屋さん	★菓子すくい
11	金	せんべい	たんぼぼ カナッペ	米飯 まぐるカツ 筑前煮 白菜のみそ汁 菊花みかん	バタークッキー 幼児牛乳
12	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
14	月	ハイハイ	さくら 年少 お菓子パ^-ティー お祝いパ^-ティー 卒園パ^-ティー	米飯 ★コーンコロッケ かみかみ和え きゃべつの野菜スープ パナナ	砂丘トースト アジドミルクいちご
15	火	せんべい		米飯 ★えびフライ 切り干し大根のツナマヨ和え 油揚げのみそ汁 オレンジ	★スイートポテト 幼児牛乳
16	水	ミレーフライ		米飯 さば麹漬 いんげんとハムのおかか和え 具だくさん豚汁 菊花みかん	★お絵かきせんべい
17	木	ビスコ		米飯 ハンバーグ スパゲティのツナサラダ カレー汁 枝豆 りんご	★やわらかプリン
18	金	ハイハイ		★ハヤシライス、カニカマ入りドレッシングサラダ、枝豆、プリン	卒園お祝いケーキ
22	火	せんべい		中華丼 春雨の中華サラダ ココア	ぼたもち
23	水	ミレーフライ		パン(ジャム) マカロニグラタン 味噌サラダ パナナ	ブラウニーズ 幼児牛乳
24	木	ビスコ		わかめごはん ポップコーンチキン 大根のゆかり和え チーズ	焼きいも
25	金	せんべい		五目ごはん ツナとねぎの卵焼き 切干し大根煮 ウインナー炒め オレンジ	ジャムサンドパン 幼児牛乳
26	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
28	月	せんべい		みそ焼き肉丼 ブロッコリーとツナの味噌マヨ和え パナナ	桃のカップケーキ ヤクルト
29	火	ハイハイ		ミートボールカレー スマイルポテト マカロニサラダ プリン	たいやき
30	水	ミレーフライ		ひじきチャーハン シュウマイ ブロッコリーと人参のおかか和え 甘夏みかん缶	肉まん ジョア
31	木	ハイハイ		肉みそうどん さつまいもの天ぷら 枝豆 菊花みかん	あんぱん 幼児牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	589	17.7	19.6	133	2	153	0.35	0.24	27	4	1.9
目標量	574	22.9	17.2	259	2.4	202	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	103	77	114	51	83	76	113	67	150	87	100
3才未満児	553	15	17.1	156	1.7	127	0.29	0.22	22	3.5	1.7
目標量	464	18.6	13.9	214	2.3	189	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	119	81	123	73	74	67	116	79	122	95	106

* 新型コロナウイルス感染症や都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

3月きゅうしょくイベント

年長児リクエストメニュー

2月に引き続き保育園の思い出のひとつに、リクエスト献立を取り入れます。★印がついています。

リクエスト〇〇屋さん

- 1日(火)くじ屋さん
- 7日(月)パフェ屋さん
- 10日(木)おべんとう屋さん と 菓子すくい
- 16日(水)お絵かきせんべい

4日(金) えんぞく
お知らせを確認してください。
お楽しみ弁当
*3月は実施しません

