



# 平成30年3月 ほうゆう保育園献立表

食育目標 …寒さに負けない体を作ろう！

管理栄養士 在家由布  
栄養士 田中美香

## < 幼児食 >

| 日付                         | 午前おやつ(乳児のみ) | 昼食   | 午後おやつ   | 夕補食                 |
|----------------------------|-------------|--|---|---------------------|
| 1日<br>15日<br>29日<br>(木)    | 麦茶<br>クッキー  | 麦ごはん<br>手羽中の漬け焼き<br>もやしのカレーマヨサラダ、ブロッコリー<br>味噌汁、りんご   | 牛乳<br>ツナそぼろのおにぎり<br>チーズ                       | 麦茶<br>ビーフン          |
| 3日<br>17日<br>31日<br>(土)    | 麦茶<br>せんべい  | 麦ごはん<br>豚肉の柳川風煮<br>ちくわきゅうり、ミニトマト<br>味噌汁、バナナ  | 牛乳<br>かりんとうパン<br>小魚                           | 麦茶<br>ヨーグルト<br>せんべい |
| 5日<br>19日<br>(月)           | 麦茶<br>ビスケット | 麦ごはん<br>さわらのコーンクリームソース<br>豚と大根の煮物<br>和風トマトスープ、オレンジ   | 牛乳<br>ごまちゃんすこう<br>小魚                          | 麦茶<br>チャーハン         |
| 6日<br>20日<br>(火)           | 麦茶<br>クラッカー | 食パン<br>ポークチャップ<br>ミモザサラダ<br>コンソメスープ、ヨーグルト  | 牛乳<br>しらす納豆丼<br>ミニゼリー                         | 麦茶<br>焼うどん          |
| 7日<br>(水)<br>27日<br>(火)    | 麦茶<br>クッキー  | 中華丼<br>切干大根のサラダ<br>鶏と白ねぎのスープ<br>キウイ(乳児はバナナ)  | 牛乳<br>7日: 米粉のココアマフィン<br>27日: クラッカーサンド<br>せんべい | 麦茶<br>トースト          |
| 9日<br>23日<br>(金)           | 麦茶<br>せんべい  | 麦ごはん<br>肉野菜炒め<br>しらすポテト<br>わかめスープ、りんご  | 牛乳<br>にゅうめん<br>麩菓子                            | 麦茶<br>焼きそば          |
| 10日<br>24日<br>(土)          | 麦茶<br>ビスケット | じゃことわかめの卵チャーハン<br>納豆和え<br>きつねスープ<br>バナナ  | 牛乳<br>ジャムサンド<br>チーズ                           | 麦茶<br>ヨーグルト<br>せんべい |
| 12日<br>26日<br>(月)          | 麦茶<br>クラッカー | もち麦ごはん<br>鮭の味噌マヨ焼き<br>人参しりしり、たたきごぼう<br>にら玉スープ、りんご  | 牛乳<br>フルーツヨーグルト<br>小魚                         | 麦茶<br>ビーフン          |
| 14日<br>28日<br>(水)          | 麦茶<br>クッキー  | 麦ごはん<br>タンダーチキン<br>キャベツとりんごのサラダ<br>豆腐と野菜のスープ、グレープフルーツ  | 牛乳<br>きなこトースト<br>干し芋                          | 麦茶<br>焼きうどん         |
| 16日<br>30日<br>(金)          | 麦茶<br>せんべい  | 五目わかめラーメン<br>ちくわとはんぺんの磯辺揚げ<br>パイナップル(乳児はバナナ)   | 牛乳<br>納豆チャーハン<br>ブルー                          | 麦茶<br>チャーハン         |
| 22日<br>(木)                 | 麦茶<br>ビスケット | 麦ごはん<br>鶏の照り焼き<br>ごまじゃこ和え、さつまいもの素揚げ<br>味噌汁、もものゼリー  | 牛乳<br>大学南瓜<br>小魚                              | 麦茶<br>スパゲティ         |
| 2日<br>(金)<br>ひなまつり会        | 麦茶<br>クラッカー | お花のカップ寿司<br>鯛の桜揚げ<br>いんげんのごま和え、花人参<br>菜の花のお吸い物、ぶどうゼリー  | 牛乳<br>ホットケーキ<br>バナナ                           | 麦茶<br>おにぎり          |
| 8日<br>(木)<br>誕生日会          | 麦茶<br>クッキー  | 手まり風おにぎり<br>スティック春巻き<br>ポイル野菜、手作り味噌<br>中華風コーンスープ、せとかみかん  | 牛乳<br>かぼちゃケーキ<br>チーズ                          | 麦茶<br>蒸しパン          |
| 13日<br>(火)<br>お別れ<br>バイキング | 麦茶<br>せんべい  | バイキング<br>かりかりチキン、エビフライ、マッシュポテト<br>ソーセージカレーグラタン、ブロッコリーとトマトの炒め物<br>2色おにぎり、しらすトースト、卵スープ<br>フルーツポンチ、ばらのマドレーヌ | 牛乳<br>ヨーグルト<br>するめ                            | 麦茶<br>おにぎり          |

# 食育だより

園での昼食、おやつ、クッキングなどの楽しい時間を、お友だちや保育者と分け合ってきた1年間。体も心も1年前とは見違えるほど大きくなりました！

子どもたち一人一人、みんな成長のペースは違いますが、お箸が持てるようになったり、こぼさずに食べられるようになったり確実に出来る事が増えてきました。

給食の職員として、毎日給食を作りながら登園してくる子ども達を見守ってきました。その日の調子で機嫌が良かったり、悪かったり。いろんな表情をみながら自分の子どものように心配したり嬉しく感じたりしていました。

年長さんは保育園生活での楽しかった思い出を胸に、小学校に行ってからたくさん給食を食べて元気に育ってほしいと願っています。

## さくら組さんのリクエストメニューを紹介します！

- ☆豚と大根の煮物
- ☆フルーツポンチ
- ☆和風トマトスープ
- ☆ぶどうゼリー
- ☆コンソメスープ
- ☆かぼちゃケーキ
- ☆ごまちゃんすこう
- ☆ホットケーキ
- ☆ココアマフィン
- ☆から揚げ
- ☆ももゼリー
- ☆カップ寿司
- ☆クラッカーサンド
- ☆麩菓子
- ☆きなこトースト
- ☆大学南瓜
- ☆フルーツヨーグルト

定番メニューや意外なメニューまで、いろいろなリクエストがありました。少しでも喜んでくれるといいな、と思っています。



## 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、子どもに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、つぼみ小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、すぐにざるにあげて冷めます。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。

## 手作り味噌が完成しました！

今年度5月に仕込んだ手作り味噌が、とてもいい香りでおいしく出来上がりました！色づきもよく、発酵もうまくいったようです。

去年は初めて作ったので、勝手がわからないところもありましたが、今年は仕込む時期を早めたり、材料を厳選し工夫したところ、絶品のお味噌ができました。

3月の献立で、スティック野菜に付けたり汁物、鮭の味噌マヨ焼きなどでいただくと思います。

