

3月の南犬立

〈目標〉感謝の心をもって食べる子ども

		今月の平均栄養摂取量					
		エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		食塩相当量 (g)	
1~2歳児		基準	今月	基準	今月	基準	今月
3日(月)は「ひなまつり」を園内行事として行います。ひなまつりランチを提供しますので以上児さんのご家庭からのごはんはいりません		460	473	19.0	19.1	1.2	1.4
3歳以上児(白米除く)		390	387	20.5	18.5	1.4	1.6

日	メニュー	おやつ
3(月)	ひなまつり誕生会 ひなまつりランチ	おやつ お茶 プチケーキ
4(火)	おたのしみ満足(延長見) さばのさっぱり煮 ごまあえ えのきのみそ汁 フルーツ	おやつ 牛乳 白あんドーナツ
5(水)	チャーハン 華風あえ わかめスープ フルーツ	おやつ 牛乳 ミレービスケット
6(木)	鶏肉の塩だれ焼き キャベツの ペパロンチーノ えのきのみそ汁 フルーツ	おやつ 牛乳 ばかうけ(ごま)
7(金)	白身魚フライ おひたし じゃがいものみそ汁 フルーツ	おやつ 牛乳 源氏パイ
8(土)	豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 油揚げのみそ汁 フルーツ	おやつ 牛乳 ビスコ(いちご)
10(月)	ハヤシライス ゆでやさい フルーツ	おやつ 牛乳 手作りおやつ
11(火)	豚肉の寒麹焼き 干草あえ なめこのみそ汁 フルーツ	おやつ 牛乳 白い風船
12(水)	しょうゆラーメン 塩から揚げ おひたし フルーツ	おやつ 牛乳 二色どら焼き
13(木)	おにぎり day 豆腐ハンバーグ おかかあえ はくさいのみそ汁 フルーツ	おやつ 牛乳 ホットケーキアソート
14(金)	サーモンの レモンしょうゆ揚げ やさしいマヨあえ だいこんのみそ汁 フルーツ	おやつ 牛乳 ミレービスケット
15(土)	親子煮 おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ	おやつ 牛乳 塩せんべい
17(月)	マーボー豆腐 ナムル わかめのみそ汁 フルーツ	おやつ 牛乳 白あんドーナツ
18(火)	さばのみそ煮 和風サラダ じゃがいものみそ汁 フルーツ	おやつ 牛乳 星たべよ
19(水)	お楽しみランチ さくら組さん リクエストメニュー♪	おやつ 牛乳 雪の宿(黒糖ミルク)
20(木)	春分の日	おやつ 牛乳 二色どら焼き
21(金)	みそマヨネーズ焼き キャベツのあえも えのきのみそ汁 フルーツ	おやつ 牛乳 おにぎりせんべい
22(土)	卒園式 豚肉の煮込み おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ	おやつ 牛乳 ハッピーターン
24(月)	ポークカレー グリーンサラダ フルーツ	おやつ 牛乳 雪の宿(黒糖ミルク)
25(火)	ほっけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 もやしのみそ汁 フルーツ	おやつ 牛乳 ビスコ(いちご)
26(水)	バーガーサンド イタリアンサラダ ABCスープ フルーツ	おやつ 牛乳 ミルクココア 塩せんべい
27(木)	焼き肉 おひたし なめこのみそ汁 フルーツ	おやつ 牛乳 二色どら焼き
28(金)	タンダーチキン にんじんシリシリ はくさいのみそ汁 フルーツ	おやつ 牛乳 ばかうけ(青のり)
29(土)	鶏肉の マーマレード焼き ゆでやさい 豆腐のみそ汁 フルーツ	おやつ 牛乳 ぼたぼた焼き
31(月)	ユーリンチー 春雨サラダ えのきのみそ汁 フルーツ	おやつ 牛乳 ミレービスケット
4/1(火)	さけの甘塩焼き 肉じゃが わかめのみそ汁 フルーツ	おやつ 牛乳 ばりんこ(減塩)

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。
★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。
★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です。
(🍳)のマークは、卵を除去します。
(🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)
※おにぎり day りす組~さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします
※🍱は3歳以上児(もも・ひまわり・さくら)ごはんはいりません

給食だより

毎年、この季節が来ると月日の早さを感じます。だって昨日のこのように思っていたら、あっという間に1年経っているのですから。でも毎日毎日が繰り返しのようでいて、同じ日は二度とありません。子ども達は、昨日より今日、今日より明日と少しずつ成長しています。赤ちゃんだった頃から、園の給食を食べてきたさくら組のみなさんの姿を見ると「大きくなったなあ」とつくづく感じます。野菜が苦手だった子ども達も食べられるものが増え、何でもおいしく食べてくれます。暖かく、うれしい春まで、あともう少しです。

給食を通して感じる成長

今年度も残すところ、あと一ヶ月。子どもたちの確かな成長が見られる時期です。さくら組では1月から、小学校入学に向けて「給食当番」を始め、今ではとても上手になりました。



NEW メニュー 豚ロースのソースがらめ

2/6(木) 提供

豚ロース肉の両面に片栗粉を均一につけ、サラダ油を塗り、スチームコンベクションでカリッと焼き上げました。それから、中濃ソース、砂糖、醤油などを合わせたたれをからめます。さらっとしたたれですが、片栗粉の効果でとろりとしてきて、カリッと焼いた肉によくからみ、ソースの芳醇な香りとマイルドなスパイシーさがおいしい一品です。

副菜は「にんじんシリシリ」

節分給食

2/3(月) おにっこキーマカレー やさい付け合わせ コン/メスープ いちごヨーグルト

鬼は〜外! 福は〜内!

節分の豆まきでは、わるい鬼やよわむし鬼を退治するために、大きな声で豆まきをしました。給食では、「おにっこキーマカレー」を食べて鬼退治です! みんなでおいしく食べて、鬼退治ができてよかったね。

「鬼がかわいいと好評でした!」

「いただきます」の感謝の意味は2つ...家庭でできる食育のヒント

「食事を作るために使われた食材」に感謝する

私たちが生きるためには、いつも「何か」を食べています。その「何か」とは植物(穀物、野菜、果物など)や動物(肉や魚)ですが、それぞれに「命」があります。私たちは様々な命に支えられています。「いただきます」という感謝の気持ちが込められています。まだ小さいお子さんに「命をいただいている」ことを説明する際は、植物や魚などがよいでしょう。動物好きのお子さんは、豚さんや牛さんがかわいそうで食べられないと思う場合もあるので配慮しましょう。

「食事が提供されるまでに関わってくれたすべての人」に感謝する

私たちは毎日、調理された「食事」を食べますが、そのためには調理をする人はもちろんですが、「食材を提供してくれる人たち」が必要となります。野菜を育ててくれた人、魚を獲ってくれた人、それを運んでくれた人、お店で販売してくれる人、そして、料理を作ってくれる人。食べるためには、本当にたくさんの方が関わって、みなさんの食卓を支えています。その食べ物に口が届くまでに関わったすべての方々への感謝の気持ちが「いただきます」です。家庭では「今日は北海道から来た野菜だよ」「野菜の名前は〇〇だよ」「野菜を食べてもらいたくてこの料理を作ったよ」など、お子さんと食卓に並ぶご飯について会話しましょう。1分程で終わる簡単な会話から始めましょう。