



もいのキッチンだよ

2023. 3

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになったこの頃。いよいよ今年度も残りわずかとなりました。たちばな組の子ども達の口からは、「小学校」「ランドセル」という言葉がよく聞こえてきます。1年間様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出もできたと思います。食べることが子ども達の楽しみの一つになるように栄養バランスを考えた給食作りに取り組んでいきたいと思っています。

☆食育を通して☆



園の畑では、四季それぞれの野菜を育て、『〇〇を作ってください!!』と子ども達がたくさんの野菜を届けてくれます。そんな野菜を給食やおやつで食べる事はもちろんですが、自分達で調理をして味わう楽しさや食事の大切さを感じてもらえたらとおもっています。苦手な食材でも、自分で料理してみると食べてみたくなるものです。また、園では、地域の方々に1年を通して果物や野菜をたくさん頂いています。毎日いただくものへの感謝する気持ちや、旬の食べ物や行事食などから季節を感じる心、五感の働きを通して感じるおいしいという感覚など、食育は体ばかりではなく、心も豊かに育てています。来年度も楽しみながら食育活動を行っていききたいと思います。

～ひな祭りにまつわる食べ物～

🍷 ひなあられ

米を蒸して乾燥させたものを炒ってふくらませた食べ物です。ひなあられには自然のエネルギーによって女の子の健康を祈願するという意味がこめられていが、なぜ4食で作られているのかわかりますか？

赤・血や命など、生命のエネルギー

緑・新芽が広がる大地

白・雪で覆われた大地

黄色・紅葉を連想させる

赤・緑・白は自然を表し、黄色が加わると四季を表し1年を通して健康を祈願するということだそうです。カラフルなお菓子ですが、どんな意味があるのか子ども達に伝えてあげたいとおもいます。

御卒園おめでとうございます🍷

保育園の給食は美味しかったですか？

“今日のお給食はなんですか？”と、毎朝声をかけてくれる子。“お給食おいしかったよ！いつもありがとう！”と声をかけてくれる子。私たち給食職員にとって毎日の楽しみでありパワーをたくさんもらえました。これからも色々な食べ物を美味しく食べ大きく成長していくことを楽しみにしています。そして、元気に大きくなった姿を園に見せに来てくださいね。

🍷 保育園の給食の味を忘れないでね 🍷

献立表

2023/03月分

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	水	麦茶, たべっこどうぶつ	御飯, 鶏肉とトマトの煮込み, きゃべつの胡麻マヨネーズ和え, もやしのナムル	ミルク, スコーン
02	木	麦茶, ビスケット	御飯, 松風焼き・豆腐いり, かぼちゃのサラダ, 二色なます	ミルク, バターラスク
03	金	麦茶, とんがりコーン	くちなしごはん, 鶏肉のから揚げ, 筑前煮, 彩りお浸し, 花麩のすまし汁	ミルク, ひなあられ
06	月	麦茶, カルビ, さつぼろポテト	御飯, 鶏かつ, 厚焼き玉子, もやしとニラの和え物	ミルク, クッキー
07	火	麦茶, アスパラガス	三色どんぶり, 大根煮, キャベツのツナマヨネーズ和え	ミルク, きなこ入りホットケーキ
08	水	麦茶, たべっこどうぶつ	御飯, ハンバーグ, キャベツの甘酢炒め, 南瓜のグラッセ	ミルク, りんごケーキ
09	木	麦茶, ビスケット	御飯, ホキの磯辺揚げ, ポテトサラダ, ほうれん草としめじのソテー	ミルク, シュガーパン
10	金	麦茶, とんがりコーン	カレーうどん, ひじきとちくわの煮物, 三色サラダ	ミルク, コンブレーク
13	月	麦茶, カルビ, さつぼろポテト	御飯, 鶏肉のごまみそ焼, 切干大根のサラダ, ボイルブロッコリー	ミルク, 蒸しケーキ
14	火	麦茶, アスパラガス	御飯, さばの竜田揚げ, こまつなと胸肉のごま和え, 厚焼き玉子, みかん	ミルク, 甘食
15	水	麦茶, たべっこどうぶつ	ミートソース, 梅ドレッシングサラダ, ほうれん草の卵巻き	ミルク, お焼き
16	木	麦茶, ビスケット	御飯, 厚揚げの味噌炒め, 小松菜とささみのごま和え, 磯あえ	ミルク, ジャムサンド
17	金	麦茶, とんがりコーン	うめ御飯, 鶏のレモン揚げ, 切干大根のサラダ	ミルク, かぼちゃのケーキ
20	月	麦茶, カルビ, さつぼろポテト	御飯, マーボーとうふ, マカロニサラダ, ほうれん草のナムル	ミルク, スノーボールクッキー
22	水	麦茶, たべっこどうぶつ	カレーライス, キャベツとりんごのサラダ, きぬさやの塩ゆで	ミルク, スコーン
23	木	麦茶, ビスケット	肉味噌うどん, ブロッコリーの和風マヨネーズ, 青菜お浸し	ミルク, ちぎりぱん
24	金	麦茶, とんがりコーン	たちばな組リクエスト給食	
27	月	麦茶, カルビ, さつぼろポテト	御飯, 鶏肉のマーマレード焼き, かみかみサラダ, きぬさやと椎茸のバター炒め	ミルク, お焼き
28	火	麦茶, アスパラガス	五目御飯, 揚げパールの胡麻ソース, 小松菜とブロッコリーのサラダ	ミルク, マカロニきな粉
29	水	麦茶, たべっこどうぶつ	御飯, シュウマイ, きぬさやときゃべつ炒め, ひじきゴマネーズ	ミルク, いちごケーキ
30	木	麦茶, ビスケット	御飯, 回鍋肉, ごぼうサラダ, 小松菜のおかかあえ	ミルク, バターラスク
31	金	麦茶, とんがりコーン	御飯, 豚肉, 厚焼き卵, もやしのナムル	ミルク, コンブレーク

	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	521	21.7	15.1	256	2.4	388	0.31	0.51	27	4.3	2
目標量	574	23	16	259	2.5	213	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	91	94	94	99	96	182	100	142	123	119	125
3才未満児	456	18.7	13.2	249	1.9	317	0.25	0.46	20	3.7	1.6
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	99	101	103	117	83	170	100	170	100	116	107