



もいのキッチンだより

2024. 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りました。春の訪れに気分が高まるのと同時に、たちばな組のお友達が卒園する日までわずかな時間なのだと寂しさも感じています。残り少ない園生活ですが、お友達と元気に過ごしてほしいと思います。



【ひなまつり】

3月3日はひなまつりですね。女の子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事です。ちらしずしやハマグリ、菱餅、ひなあられなど様々な食材で食卓を彩ります。このようにひなまつりの行事食にはそれぞれに込められた意味があります。菱餅は3色が基本となり、「桃：魔除け 白：清浄 緑：健康や長寿」また、ひなあられは菱餅を砕いて作られたのが始まりともいわれています。

園では、ひなまつり給食として「黄飯・鶏肉のから揚げ・ポテトサラダ・おひたし・花麩のすまし汁・ひなあられ」おやつでは、「いちごケーキ」でお祝いしたいとおもいます。



～1年間の食事を振り返りましょう～

今年度はどれだけの食材を味わえたでしょうか？春はたけのこやわらび、夏はピーマン・ナス・きゅうり、秋はさつまいも・新米、冬は大根・白菜などその時期にそれぞれの食材が持つ美味しさを味わえることができました。

野菜が苦手な子も、自分達で収穫したことの特別感と「おいしいね」と言って食べるお友達がいることで苦手なものも“食べてみよう”という気持ちになり、野菜が大好きになった子もいます。給食を通して、子ども達の笑顔や姿、成長ぶりに私たちもたくさんの笑顔をもらいました。今月は、たちばなさんのリクエスト給食があります。お楽しみに♪



子ども達に大人気の給食メニュー

根菜とひき肉のオイスター炒め



レンコン 100g 酢少々 ごぼう少々 人参 80g 生きくらげ 40g にんにく 1かけ 生姜少々
根深葱 30g ピーマン 2個 豚ひき 100g 塩胡椒少々 油 1/2 酒大2
(合わせ調味料 オイスターソース小2 醤油小1 ごま油少々)

- 1) きくらげ・ピーマンは千切りに切る。にんにく・葱・生姜はそれぞれみじん切りに切る。
- 2) 人参・レンコン・ごぼうは半月切りに切り、れんこん・ごぼうは、酢を少々入れた水にさらします。
- 3) あわせ調味料を合わせます。
- 4) フライパンを熱し、ごま油を入れ、ひき肉を入れて、塩胡椒しほぐしながら炒めます。ぱらぱらになったら皿に取り出す。
- 5) フライパンに油を入れ、にんにく・生姜・葱を入れ香りが出てきたら、ごぼう・にんじんを加え炒める。次に、レンコンを入れ火が通れば酒を入れきくらげを加える。ひき肉を戻し、ピーマンを入れて、合わせ調味料を加えて全体に味を絡め、仕上げにごま油を入れて香りをつける。

献立表

2024/03月分

東伊豆認定こども園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	金	麦茶,とんがりコーン	黄飯,鶏肉のから揚げ,ブロッコリーのおかか和え,ポテトサラダ,花麩のすまし汁	ミルク,ひなまつりケーキ
04	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,松風焼き・豆腐いり,じゃがいも煮,サラダ,みかん	ミルク,レモンケーキ
05	火	麦茶,アスパラガス	ハヤシライス,りんごのサラダ,小松菜の胡麻和え	ミルク,お焼き
06	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,おからのつくね煮,もやしのナムル,かぼちゃのサラダ	ミルク,スノーボールクッキー
07	木	麦茶,ビスケット	親子うどん,ちくわ磯辺揚げ,グリーンサラダ	ミルク,シュガーパン
08	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,肉じゃが,玉子焼き,三色なます	ミルク,ココアホットケーキ
11	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,鶏のレモン揚げ,マカロニサラダ,ブロッコリーのごまあえ	ミルク,お焼き
12	火	麦茶,アスパラガス	親子丼,さんぴらごぼう,ウインナーソーテー	クッキー,ミルク
13	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,ハンバーグ,キャベツのツナマヨネーズ和え,大根煮	ミルク,マカロニきな粉
14	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉のごまみそ焼,切干大根のサラダ,青菜の卵和え	ミルク,ジャムパン
15	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,揚レバーの胡麻ソース,梅ドレッシングサラダ,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,いちごケーキ
18	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,キャベツの甘酢あえ,じゃが芋胡麻揚	ミルク,甘食
19	火	麦茶,アスパラガス	御飯,さばの煮付け,厚焼き玉子,ブロッコリーのごまあえ	ミルク,コンフレーク
21	木	麦茶,ビスケット	たちばな組リクエスト給食	ミルク,ツナパン
22	金	麦茶,とんがりコーン	カレーライス,コールスロー,らっきょう漬	ミルク,かぼちゃのケーキ
25	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	うめ御飯,大根と鶏肉の煮物,彩りお浸し	ミルク,クッキー
26	火	麦茶,アスパラガス	御飯,マーボーとうふ,三色サラダ,五目大豆煮	ブルーベリーヨーグルト
27	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ハヤシライス,りんごのサラダ,ココット	ミルク,蒸しケーキ
28	木	麦茶,ビスケット	しょうゆスパゲティ,もやしのナムル,じゃがベーコン	ミルク,バターラスク
29	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,回鍋肉,なます,豆腐みそ汁	ミルク,チョコケーキ

	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	526	21.2	15.5	243	2.2	400	0.29	0.5	24	4.7	1.9
目標量	576	23	16	261	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	91	92	97	93	88	189	94	139	109	131	119
3才未満児	456	18	13.5	234	1.8	312	0.24	0.44	18	3.8	1.5
目標量	461	18.5	12.8	211	2.3	186	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	99	97	105	111	78	168	96	163	90	119	100