



# もいのキッチンだよ!

2026. 3

寒さの中にも春の気配が感じられる季節になりました。いよいよ今年度最後の月ですね。子ども達はこの一年で心も体もぐんと大きくなり、給食の時間にも「食べてみよう!」「おかわり!」とたくさんの成長した姿をみせてくれています。進級・卒園に向けて、みんなで楽しい給食の時間を過ごしていきたいと思えます。

## 給食室の1日

### 野菜は何キロ?



給食室では、園児 103 人、職員 27 人、合わせて 130 人分の給食を作っています。

1日に使う野菜の量は、献立にもよりますが、多い時にはおよそ 15~20 kg。人参、玉ねぎ、ジャガイモ、キャベツ等すべて手作業で洗い、皮をむき、切っています。子ども達が食べやすいよう、野菜の大きさや形を揃え、噛みやすさや口当たりにも気を配っています。給食室では「どうしたら食べやすいかな」「どんな切り方がいいかな」と考えながら毎日の調理を行っています。家庭ではなかなか目にする事のない量の野菜ですが、今日もたっぷりの野菜を使い、子ども達から「おいしかった!」をいただいています。

## ☆黒糖蒸しパン・レシピ☆

~材料~ 小麦粉 100g 黒糖 100g お酢 8g

卵 L サイズ 1 個 お酢 8g 水あめ 21g

カップ 10 個前後 蒸し器

~作り方~

1. 牛乳を温めて黒糖を溶かしておく
2. 小麦粉と重曹をふるいにかける
3. 卵・酢・水あめを合わせる
4. 1 と 3 を合わせる
5. 最後に 2 を加えてまぜる
6. カップの 8 分目くらいまで生地を入れる
7. 蒸し器に入れ 13~15 分程蒸す

※黒糖は溶かした後、こすとよい

※蒸し器の蓋に布巾を巻いて水滴防止になる

作品展のおやつです。ぜひ、親子で一緒に作ってみてください。



## 笑顔いっぱい♡ リクエスト給食



リクエスト給食は、子ども達で「何がいいかな?」と話し合って決めました。「私は〇〇が好き!」「僕も〇〇が好き!」と、同じ意見が多く、すぐに「〇〇にしよう!」と決定したそうです。今年度は 2 クラスのたちばな。それぞれのクラスで好み一致したようです。2 日間にわたりリクエスト給食を提供します。たちばなさんのリクエスト給食をお楽しみに♪

## 卒園🌸進級する子ども達へ

毎日、給食の時間を楽しみにしてくれた子ども達。苦手だった食べ物に挑戦したり、「おいしい!」と笑顔を見せてくれたり、その一つが、私たち給食室の大きな喜びです。

### 🌸卒園するみなさん🌸

給食で身につけた「食べてみよう」という気持ちを、これからも大切にしてください。そして、友達や先生と一緒に「おいしいね」と笑い合いながら食べた毎日の給食が、心あたたまる思い出として残ってくれたら嬉しいです。

### 🌸進級するみなさん🌸

またひとつ大きくなったみなさんと、新しい給食の時間を過ごせることを楽しみにしています。

## 今年度も1年を通して【残食0】

残さず食べることができました。

また、お弁当箱給食に

ご協力ありがとうございました。



# 献立表

2026/03月分

東伊豆認定こども園

| 日  | 曜 | 10時おやつ         | 昼食                                  | 3時おやつ            |
|----|---|----------------|-------------------------------------|------------------|
| 02 | 月 | 麦茶,カルビ、さつぼろポテト | 御飯,回鍋肉,マカロニサラダ,南瓜のグラッセ              | ミルク,甘食           |
| 03 | 火 | 麦茶,アスパラガス      | 黄飯,鶏肉のから揚げ,田舎煮,ブロッコリーのおかか和え,花麩のすまし汁 | ミルク,あられ          |
| 04 | 水 | 麦茶,たべっこどうぶつ    | 肉味噌うどん,玉子焼き,大根とツナのサラダ               | ミルク,お焼き          |
| 05 | 木 | 麦茶,ビスケット       | カレーライス,りんごのサラダ,らっきょう漬               | ミルク,シュガーパン       |
| 06 | 金 | 麦茶,とんがりコーン     | 御飯,ホキノ磯辺揚げ,ひじきとちくわの煮物,サラダ           | ブルーチェー           |
| 09 | 月 | 麦茶,カルビ、さつぼろポテト | 御飯,肉じゃが,かみかみサラダ,青菜の卵和え              | ミルク,カップケーキ       |
| 10 | 火 | 麦茶,アスパラガス      | 御飯,鶏肉のごまみそ焼,切干大根のサラダ,磯あえ            | ミルク,クッキー         |
| 11 | 水 | 麦茶,たべっこどうぶつ    | ミートソーススパゲッティ,じゃがベーコン,もやしのナムル        | ミルク,いちごケーキ       |
| 12 | 木 | 麦茶,ビスケット       | 親子丼,ウインナーソーテー,栄養きんぴら                | ミルク,バターラスク       |
| 13 | 金 | 麦茶,とんがりコーン     | 御飯,揚げパニーの胡麻ソース,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      |
| 16 | 月 | 麦茶,カルビ、さつぼろポテト | 御飯,鶏のレモン揚げ,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,コンフレーク       |
| 17 | 火 | 麦茶,アスパラガス      | たちばな赤チームリクエスト給食                     | ミルク,ピザトースト       |
| 18 | 水 | 麦茶,たべっこどうぶつ    | たちばな黄チームリクエスト給食                     | うめジュース,マドレーヌ     |
| 19 | 木 | 麦茶,ビスケット       | 御飯,マーボー豆腐,もやしとニラの和え物,ほうれん草とコーンの炒め物  | ミルク,ポテトフライ       |
| 23 | 月 | 麦茶,カルビ、さつぼろポテト | 御飯,さばの煮付け,厚焼き玉子,チキンサラダ              | ミルク,ドーナツごまいり     |
| 24 | 火 | 麦茶,アスパラガス      | ハヤシライス,コールスロー,小松菜の胡麻和え              | ブルーーツヨーグルト       |
| 25 | 水 | 麦茶,たべっこどうぶつ    | うめ御飯,大根と鶏肉の煮物,彩りお浸し                 | ミルク,蒸しケーキ        |
| 26 | 木 | 麦茶,ビスケット       | おにぎり弁当                              | ミルク,ジャムパン,ツナ・サンド |
| 27 | 金 | 麦茶,とんがりコーン     | 御飯,松風焼き・豆腐いり,ココット,キャベツの甘酢炒め         | ミルク,カステラケーキ      |
| 30 | 月 | 麦茶,カルビ、さつぼろポテト | 焼きそば,大根のみそ煮,花野菜のサラダ                 | ミルク,スコーン         |
| 31 | 火 | 麦茶,アスパラガス      | 御飯,キッズナゲット,コーンの中巻和え,ひじき煮            | ミルク,ココアケーキ       |

|        | 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  | 493        | 19.6   | 15.3 | 200      | 2.2  | 378  | 0.26  | 0.42  | 24   | 4.7  | 1.8  |
| 目標量    | 575        | 23     | 16   | 260      | 2.5  | 212  | 0.31  | 0.36  | 22   | 3.6  | 1.6  |
| 充足率(%) | 86         | 85     | 96   | 77       | 88   | 178  | 84    | 117   | 109  | 131  | 113  |
| 3才未満児  | 428        | 16.6   | 13.3 | 189      | 1.8  | 297  | 0.21  | 0.37  | 19   | 3.9  | 1.4  |
| 目標量    | 462        | 18.5   | 12.8 | 212      | 2.3  | 188  | 0.25  | 0.28  | 20   | 3.3  | 1.5  |
| 充足率(%) | 93         | 90     | 104  | 89       | 78   | 158  | 84    | 132   | 95   | 118  | 93   |