

3月の給食だより

平成31年 3月 1日 めばえのいわ保育園

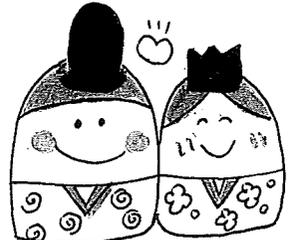
				1(金)	2(土)
				鮭ごはん・ほうれん草のごまあえ・かきたま汁 ☆ 精白米 さげ ごまプロセスチーズ ☆ ほうれん草ういりごまにんじん キャベツ ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ えのきたけ	あんかけ焼きそば・じゃがバター・卵スープ ☆ 中華めん キャベツ ぶたかたにんじん だいずやし ☆ 青ピーマン ☆ じゃがいも 有塩バター ☆ 菜ねぎ 鶏卵 にんじん たまねぎ
				ひなあられ・オレンジ・牛乳(3時) ☆ ひなあられ ☆ オレンジ	塩昆布おにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 塩昆布 ごま ☆ 普通牛乳
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
ご飯・鮭のしそ焼き・大根と海苔のサラダ 豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ さけしその葉 ☆ だいこん 味付けのりにんじん ☆ 豆乳 くりかぼちや にんじん たまねぎ こねぎ	ご飯・厚揚げの野菜あんかけ・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 生揚げ 青ピーマン にんじん たまねぎ だいずやし ☆ ぶたもも だいこん にんじん さといも ☆ 生いも飯ごんにやくこねぎ	ご飯・豚のママレード焼 かぼちやのチーズ焼き・野菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ ぶたかたのロース たまねぎ ☆ くりかぼちや プロセスチーズ ☆ たまねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ	ご飯・春雨の中華炒め・里いものバターソーテー すまし汁(舞茸・とうふ) ☆ 精白米 ☆ 緑豆はるさめ 牛ひき肉 にら にんじん だいずやし ☆ さといも 有塩バター ☆ まいたけ 絹ごし豆腐 たまねぎ こねぎ	ご飯・さばの煮つけ ブロッコリーのおかか和え ☆ 精白米 ☆ さばしょうが ☆ ブロッコリー にんじん 削り節 ☆ えのきたけ 乾わかめ たまねぎ	親子丼ぶり・里芋の土佐煮 みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 鶏卵 若鶏もも たまねぎ 切りみつば 焼きのり ☆ さといも 削り節 ☆ キャベツ にんじん たまねぎ 油揚げ こねぎ
カレースナック・バナナ・牛乳(3時) ☆ 観世ふ ☆ バナナ	大学いも・牛乳(3時) ☆ さつまいも ごま ☆ 普通牛乳	オートミールのクッキー・牛乳(3時) ☆ 普通牛乳	ピザトースト・牛乳(3時) ☆ 食パン プロセスチーズ コーン 缶詰粒 まぐろ 油揚げ 詰 ☆ 普通牛乳	きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ ☆ 普通牛乳	ジャムサンド・牛乳(3時) ☆ 食パン いちごジャム ☆ 普通牛乳
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
ご飯・さばの味噌煮・切り干し大根のサラダ すまし汁(おつゆふ・わかめ) ☆ 精白米 ☆ さば ☆ 切り干しだいこん ごまにんじん きゅうり ☆ 水戻しわかめ 観世ふ たまねぎ	ご飯・スペイン風オムレツ ひじき・ほうれん草のサラダ・豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 プロセスチーズ じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース ☆ ひじき ほうれん草ういりごま ☆ 豆乳 だいこん にんじん たまねぎ こねぎ	ご飯・筑前煮・納豆・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも にんじん ごぼう たくのこ ☆ 生いも飯ごんにやく さやいんげん ☆ 納豆 ☆ こまつな たまねぎ にんじん	ご飯・高野のフライ・ひじき煮 みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 はん粉 両力粉 ☆ ひじき 油揚げ さやえんどう 大豆 ☆ ぶなしめじ えのきたけ にんじん たまねぎ こねぎ	ご飯・サバの胡麻揚げ・大豆と昆布の煮物 みそ汁(さつまいも) ☆ 精白米 ☆ さば ごま ☆ 大豆 にんじん 刻み昆布 生いも飯ごんにやく さやいんげん ☆ にんじん たまねぎ さつまいも 菜ねぎ	大豆入り野菜カレー・ブロッコリー・卵スープ ☆ にんじん たまねぎ ぶたかた じゃがいも 大豆 グリーンピース ☆ ブロッコリー ☆ 菜ねぎ 鶏卵 にんじん たまねぎ
チーズ・りんご・お菓子(3時)・牛乳(3時) ☆ プロセスチーズ ☆ りんご	豆乳わらび餅・牛乳(3時) ☆ 豆乳 きな粉 ごま ☆ 普通牛乳	蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	おからバナナケーキ・牛乳(3時) ☆ おから 鶏卵 バナナ 両力粉 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	オレンジ豆乳ゼリー・牛乳(3時) ☆ 豆乳 オレンジジュース 夏天 ☆ 普通牛乳	フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト バナナ いちご

菜の花や春きゃぶなどの食材が見られはじめ、少しづつ春を感じる日が増えてきました。早いもので今年度も残り1か月となりました。昨年の4月は給食が食べにくかった子が今では意欲的におかわやをしていたり、離乳食だった子が幼児食を食べられるようになったり...と一人ひとりの成長を嬉しく感じる日々です。

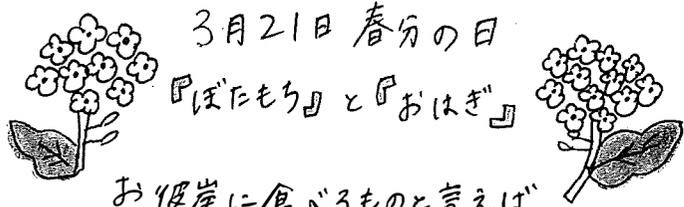
「食べることは生きること」これからも、子ども達が食べる喜びを感じられるような給食作りを心がけ、成長のお手伝いとなれば嬉しく思います。

ひなまつり

3月3日はひなまつりですね。色どりがきれいな「ひし食併」や「ひなあられ」の3色は...**緑**は健康を、**赤**は魔除け、**白**は清浄の意味を表わしていて、「雪が溶け、草が芽生え花が咲く」という春を迎えるという意味も含まれています。



18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
ご飯・とりの照り焼き・ビーンズポテトサラダ コーンスープ	ご飯・赤魚の煮付け・蓮根きんぴら・納豆汁	ロールパン・クリームシチュー(南瓜) たまごサラダ・バナナ	春分の日	ご飯・糖の白みそ焼き 小松菜と油揚げの煮びたし・あおさの味噌汁	ご飯・高野豆腐の卵とじ きゃべつのは塩昆布和え
☆ 精白米 ☆ 若鶏もも ☆ 大豆 じゃがいも にんじん きゅうり ☆ コーン缶詰クリーム たまねぎ にんじん 豆乳	☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ れんこん だいこん にんじん こねぎ ごま ☆ 納豆 生いも板こんにやく にんじん キャベツ こねぎ	☆ ロールパン ☆ くりかぼちゃ 若鶏もも 普通牛乳 たまねぎ にんじん ☆ プロコリー ☆ 鶏卵 きゅうりにんじん ☆ バナナ		☆ 精白米 ☆ さわら ☆ こまつな 油揚げ にんじん ☆ あおさ たまねぎ 木綿豆腐	☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 鶏卵 にんじん 生しいたけ さやえんどう ☆ キャベツ にんじん 塩昆布 ☆ にんじん たまねぎ じゃがいも 菜ねぎ 油揚げ
ヨーグルトリングケーキ・牛乳(3時) ☆ プレーンヨーグルトリング 鶏卵 薄力粉 ☆ 普通牛乳	豆腐ドーナツ(南瓜)・牛乳(3時) ☆ ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 くりかぼちゃ ☆ 普通牛乳	きな粉と黒ゴマのぼた餅・牛乳(3時) ☆ 精白米 ごま きな粉 ☆ 普通牛乳		ゴマラスク・牛乳(3時) ☆ 食パン いりごま きな粉 無塩バター ☆ 普通牛乳	マカロニきなご・バナナ・牛乳(3時) ☆ マカロニ・スパゲティ きな粉 いりごま ☆ バナナ
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
中華丼・煮玉子・わかめスープ	ご飯・ししゃものフライ・さつまいもサラダ 豆乳スープ	ご飯・豚の生姜焼き・菜の花のお浸し みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯・鶏肉の塩麹焼き・ひじきサラダ 卵スープ	ひじきごはん・白身魚の梅マヨ焼き ブロッコリーのおかか和え	焼きうどん・里芋の土佐煮 すまし汁(小松菜・豆腐)
☆ ぶたかたのロース... (はくさい) にんじん たまねぎ ☆ 鶏卵 ☆ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん	☆ 精白米 ☆ ししゃも生干し 薄力粉 ☆ さつまいも キャベツ にんじん 鶏卵 ☆ 豆乳 だいこん にんじん たまねぎ こねぎ	☆ 精白米 ☆ ぶたかた たまねぎ しょうが こねぎ ☆ なばな キャベツ にんじん 削り節 ☆ 木綿豆腐 なめこ にんじん たまねぎ	☆ 精白米 ☆ 若鶏もも こねぎ ☆ にんじん きゅうり ひじき キャベツ ☆ 菜ねぎ 鶏卵 にんじん たまねぎ	☆ 精白米 ひじき にんじん えのきたけ ☆ メルルーサ 梅干し ☆ ブロッコリー 削り節 ☆ にんじん たまねぎ じゃがいも 菜ねぎ 油揚げ	☆ ゆでうどん キャベツ たまねぎ にんじん 焼きのり ☆ ぶたかた ☆ さといも 削り節 ☆ こまつな 絹ごし豆腐 にんじん
野菜チップ・牛乳(3時) ☆ じゃがいも くりかぼちゃ ☆ 普通牛乳	りんごのレーズン煮・牛乳(3時) ☆ りんごレーズン ☆ 普通牛乳	ばななあんこサンド・牛乳(3時) ☆ 食パン バナナ つぶしあん ☆ 普通牛乳	蒸しパン(甘納豆入り)・牛乳(3時) ☆ ホットケーキミックス 甘納豆(あずき) ☆ 普通牛乳	キウイフルーツ・ポップコーン・牛乳(3時) ☆ キウイフルーツ ☆ 普通牛乳	



3月21日 春分の日

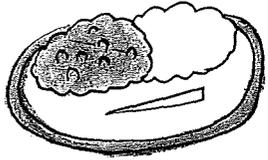
『ぼたもち』と『おはぎ』

お彼岸に食べるものと言えば
「おはぎやぼたもち」ですね。その2つ
の違いは 知っていますか??

春は牡丹(ぼたん)の花が
咲くので『ぼたもち』

秋は萩(はぎ)の花が
咲くので『おはぎ』と呼びます。

保育園でも 20日に
「きなこ黒ゴムのぼた
もち」を食べますよ。



五感を使って 食事を楽しもう!!

昨年の4月に比べて、子ども達は給食やおやつをよく食べ、おかわりもしてくれて嬉しく思います。そこでさらに、「食にまつわる五感」を意識しながら食事をすることで、よりおいしく食へ、食事への興味や関心を高めていけたらと思います。

味覚・味わう

偏食と予防するためには
小さな頃からいろいろな食材を
体験し嗜好を獲得していく
ことが大切です。

視覚・目で見る

「何が入っているかな?」と料理
に興味を持たせることが大切
です。舌回りの野菜を見て
みるのもよいですね。

嗅覚・鼻で嗅ぐ

食材や料理の香りは「食事開
始」の合図のようなもの。
素材を活かした食事で、本来の
においを覚えられるように
しましょう。

触覚・手で触れる

子どもたちが無理なく食へることが
舌触り、固さ、大きさにすることで食感を
楽しんで食へることが出来ます。育てた野菜を
触ってみる体験なども関心が高まりよいですね。

聴覚・聞く

食べた時に耳に響く音もおいしさのひとつです。
また「おいしそうだね」「きんぴらだね」などの
言葉かけも子どもにとって食事に集中し楽しく
食へるために とても大切なことです。