

2023

第二ゆりかごWEC学院



# 給食だより

寒かった冬がようやく過ぎ、春はもうそこまでやってきています。1年間の思い出を胸に新しい環境へと羽ばたく季節です。園の食事を通して、初めは苦手だったものも少しずつ食べられるように成長したのではないのでしょうか？"食べられる自信"を持って1つずつ進級し、新しい環境でも頑張れますように。もうすぐやってくる進学・進級の季節を元気に迎えてくださいね。

本年度最後の給食だよりになりました。この1年間、いろいろな話題をとりあげてきましたが、ご参考いただけましたでしょうか？これからの給食も安全でおいしいものを心がけ、多くの献立を通して、給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思っています。



## 子どもと食 ～子どもの食事Q&A④～



### Q.4 朝ごはんのことを知りたい！

#### なぜ朝ごはんを食べるの？

朝ごはんには体温を高めて体を目覚めさせたり、生活リズムを整える役割があります。一日のパワーの源になるので、しっかり食べましょう。



#### どんなものを食べるとよいの？

朝ごはんに必要なものは3つです。  
エネルギー源になる『炭水化物(糖質)』  
体を目覚めさせる『たんぱく質』  
栄養素の吸収を助ける『ビタミン、ミネラル類』を取り入れましょう。



#### 簡単に用意するには？

忙しい朝、準備はできるだけ手軽に済ませたいですね。前日に具だくさんお味噌汁を作っておくと朝は温めるだけ、サラダは市販のカット野菜を使って盛り付けるだけにすると、少し手間が省けるのではないのでしょうか。休日など時間のある時に常備菜を作ったり、市販のレトルト品、お惣菜などを取り入れるのも一つの方法です。ワンパターンになっても良いのです。毎朝食べることを習慣づけましょう。



## 春キャベツの カレーマヨネーズ和え



- ◆材料 (4人分)
- ・春キャベツ(短冊) 120g
- ・人参(千切り) 20g
- ・きゅうり(千切り) 20g
- ・マヨネーズ 20g
- ・カレー粉 少々
- ・塩こしょう 少々

- ◆作り方
- ①キャベツ、人参を耐熱容器に入れて、電子レンジで加熱する。きゅうりは塩もみ(分量外)をする。
- ②カレー粉はダマになりやすいので、まずは少量のマヨネーズで混ぜ、残りを合わせる。
- ③キャベツ、人参、きゅうりを②で和え、塩こしょうで味を整えたら完成。

園では、卵アレルギーのお子様も同じものが食べられるように、マヨネーズの代わりに卵不使用の「エッグケア」を使用しています。

# 3月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、いちご、オレンジの中からの使用となります。

| 曜日  | 月                                                                                                      | 火                                                  | 水                                                   | 木                                            | 金                                               | 土                            |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|
| 日   | 【1年間の食事を振り返ってみよう！】                                                                                     |                                                    | 1                                                   | 2                                            | 3★ひな祭り                                          | 4★卒園式                        |
| 献立  | できていたら、○をつけてみましょう。<br>( ) 食事の前の手洗いをきちんとできた。<br>( ) 好き嫌いをなく、全部食べられた。<br>( ) お椀や皿、はしを正しい位置に並べて食べることができた。 |                                                    | ごはん<br>豚肉のバーベキューソテー<br>海藻とじゃこのサラダ<br>小松菜のスープ<br>トマト | ごはん<br>肉じゃが<br>ひじきのさっぱり和え<br>もやしの味噌汁<br>フルーツ | ちらし寿司<br>さわらの照り焼き<br>菜の花和え<br>しめじのすまし汁<br>フルーツ  | サンドイッチ<br>みかん<br>牛乳          |
| おやつ |                                                                                                        |                                                    | バームクーヘン<br>牛乳                                       | ツナサンド<br>ココアミルク                              | いちごケーキ<br>カルピス                                  | ゆかりおにぎり<br>野菜ジュース            |
| 日   | 6                                                                                                      | 7                                                  | 8★さやえんどうの日                                          | 9                                            | 10★お誕生会                                         | 11                           |
| 献立  | ごはん<br>カレイの和風マリネ<br>大豆の五目煮<br>じゃが芋の味噌汁<br>フルーツ                                                         | ごはん<br>柳川風煮<br>春キャベツのカレー和え<br>わかめの味噌汁<br>トマト       | ごはん<br>鶏肉のごま焼き<br>さやえんどうの春色炒め<br>白菜の味噌汁<br>トマト      | ごはん<br>ブリのおろし煮<br>もやしのごま酢和え<br>中華スープ<br>フルーツ | 鮭ごはん<br>和風ハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>ミネストローネ<br>フルーツ | 豚丼<br>きゅうりの酢の物<br>フルーツ       |
| おやつ | お好み焼き<br>お茶                                                                                            | いちごババロア                                            | ふんわりロールケーキ<br>牛乳                                    | チーズ蒸しパン<br>牛乳                                | 菜の花サンド<br>ジュア/牛乳                                | ワッフル<br>牛乳                   |
| 日   | 13                                                                                                     | 14                                                 | 15                                                  | 16                                           | 17                                              | 18                           |
| 献立  | ごはん<br>白身魚のサクサク揚げ<br>小松菜のおかか和え<br>豆腐のすまし汁<br>フルーツ                                                      | ライ麦パン<br>ビーフンチュー<br>キャベツの胡麻ドレ和え<br>フルーツ            | ごはん<br>鶏肉のピザ焼き<br>切干大根サラダ<br>玉ねぎのスープ<br>フルーツ        | ごはん<br>麻婆豆腐<br>もやしの中華和え<br>かきたま汁<br>トマト      | ごはん<br>肉野菜炒め<br>大学かぼちゃ<br>ほうれん草の味噌汁<br>トマト      | あんかけうどん<br>ほうれん草のお浸し<br>フルーツ |
| おやつ | アメリカンドッグ<br>牛乳                                                                                         | わかめおにぎり<br>お茶                                      | スイートポテト<br>牛乳                                       | きなこケーキ<br>牛乳                                 | プリン                                             | ミニたい焼き<br>牛乳                 |
| 日   | 20                                                                                                     | 21                                                 | 22                                                  | 23                                           | 24                                              | 25                           |
| 献立  | キーマカレー<br>マカロニサラダ<br>フルーツ                                                                              | 春分の日                                               | ごはん<br>ポークチャップ<br>春雨サラダ<br>春キャベツのスープ<br>トマト         | ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>ポテトサラダ<br>中華コーンスープ<br>トマト   | ごはん<br>さばのごまだれ焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>若竹汁<br>フルーツ    | ウイナーピラフ<br>具だくさんスープ<br>フルーツ  |
| おやつ | きな粉おはぎ<br>お茶                                                                                           |                                                    | チーズ饅頭<br>牛乳                                         | フルーツヨーグルト                                    | たこ焼き<br>お茶                                      | クリームパン<br>牛乳                 |
| 日   | 27                                                                                                     | 28                                                 | 29                                                  | 30                                           | 31                                              |                              |
| 献立  | ごはん<br>さわらの西京焼き<br>高野豆腐煮<br>玉ねぎのすまし汁<br>フルーツ                                                           | ごはん<br>豚肉と根菜の煮物<br>ほうれん草とコーンの炒め物<br>もやしの味噌汁<br>トマト | ごはん<br>白身魚の野菜あんかけ<br>ひじきサラダ<br>じゃが芋の味噌汁<br>フルーツ     | ごはん<br>八宝菜<br>春キャベツの和え物<br>春雨スープ<br>トマト      | お弁当日                                            |                              |
| おやつ | 3色ゼリー                                                                                                  | ホットケーキ<br>牛乳                                       | えびせん<br>りんごジュース                                     | 焼き芋<br>お茶                                    | マドレーヌ<br>牛乳                                     |                              |

## はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

| 曜日  | 月             | 火             | 水             | 木          | 金             | 土           |
|-----|---------------|---------------|---------------|------------|---------------|-------------|
| 日   |               |               | 1             | 2          | 3             | 4           |
| おやつ |               |               | ウエハース<br>牛乳   | ちりめん<br>お茶 | 黄桃缶           | せんべい<br>牛乳  |
| 日   | 6             | 7             | 8             | 9          | 10            | 11          |
| おやつ | クッキー<br>牛乳    | 人参スティック<br>牛乳 | ビスケット<br>牛乳   | チーズ<br>お茶  | コーンフレーク<br>牛乳 | クラッカー<br>牛乳 |
| 日   | 13            | 14            | 15            | 16         | 17            | 18          |
| おやつ | ポーロ<br>牛乳     | 白桃缶           | パン<br>りんごジュース | せんべい<br>牛乳 | ちりめん<br>お茶    | ウエハース<br>牛乳 |
| 日   | 20            | 21            | 22            | 23         | 24            | 25          |
| おやつ | コーンフレーク<br>牛乳 | 春分の日          | 人参スティック<br>牛乳 | クッキー<br>牛乳 | チーズ<br>お茶     | ビスケット<br>牛乳 |
| 日   | 27            | 28            | 29            | 30         | 31            |             |
| おやつ | せんべい<br>牛乳    | ヨーグルト         | ポーロ<br>牛乳     | みかん缶       | ウエハース<br>牛乳   |             |

※材料仕入等の都合によりメニューを変更する場合がございます。

株式会社 魚国総本社