

## 3月さくらが丘保育園献立カレンダー

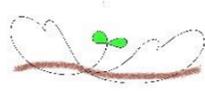
		行事	主食	献立名		おやつ
1	土		 ちゃんぽん麺 果物			あんぱん 牛乳
2	日					
3	月	誕生会	 ●黒豆寿司 鶏肉の照り焼き ばち汁 いちご	 		♥ロールケーキ
4	火	3歳児健康診査 	 食パン ♥ミートローフ ♥わかめとコーンのソテー ごぼうサラダ 雑穀スープ			♥鉄分おにぎり
5	水		 ごはん 魚の西京焼き かぼちゃのソテー 小松菜の磯和え 黄二らのすまし汁			♥肉まん 牛乳
6	木	そら組卒園旅行 親子  1歳6か月児健康診査 	 ♥カレーライス フレンチサラダ 果物(季節の柑橘類)			にんじんゼリー かんぱん
7	金	健脚活動 	 お弁当の準備を お願いします。			♥●きなこキャラメルラス ク 牛乳
8	土		 きつねうどん 果物			カップケーキ 牛乳
9	日					
10	月		 ごはん 豚肉のカレー風味焼き ●田作り ●はりはり漬け 豆腐のみそ汁			おたのしみ 牛乳
11	火		 コッペパン ♥マカロニグラタン 人参の甘煮 おからサラダ 具だくさんスープ			真珠蒸し
12	水	避難訓練 2歳6か月児歯科健診 	 ごはん ♥鮭の塩焼き 大根のそぼろ煮 青じそサラダ のりのみそ汁			♥●コーンフレーククッ キー 牛乳
13	木		 ♥牛肉ごぼうごはん 白菜のおかか和え 厚揚げのみそ汁 果物(りんご)			♥チーズケーキ 牛乳
14	金	 育児相談 	 もち麦ごはん ♥●鶏の唐揚げ 高野豆腐の煮物 キャベツのゆかり和え 里芋のみそ汁			♥しょうゆラーメン
15	土		 スパゲティナポリタン 果物			ジャムパン 牛乳
16	日					

17	月			ごはん ●ししゃもの素焼き 炊き合わせ わかめの酢の物 じゃがいものみそ汁		おたのしみ 牛乳	
18	火	夕食もりもりデー		食パン チリコンカーン 茹でさつまいも ビーフンサラダ レタススープ		ぼたもち	
19	水	乳児健康診査  		ごはん 魚の和風ステーキ ひきないり キャベツの塩昆布和え ●豚汁		♥シナモンロール 牛乳	
20	木	春分の日					
21	金	卒園式 		麦ごはん 鶏肉と納豆の炒め物 ●レバーかりんとう ひじきとツナのサラダ かみなり汁		みたらし団子	
22	土			タンメン 果物		ドーナツ 牛乳	
23	日						
24	月			ごはん みそ焼肉 卵の花 もやしとちくわの和え物 もずくのすまし汁		おたのしみ 牛乳	
25	火			食パン 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト キャロットサラダ チンゲン菜とえのきのスープ		♥チャーハンおにぎり	
26	水			ごはん ♥鯖の塩焼き 金時豆の煮物 青菜のねばねば和え あさりのみそ汁		♥お好み焼き	
27	木			♥親子丼 ブロッコリーのしらす和え 果物		♥米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	
28	金			雑穀ごはん 豚肉のしょうが焼き 五目春雨 青菜とえのきの和え物 玉ねぎのみそ汁		♥ジャムサンド 牛乳	
29	土	自由登園		ごまみそうどん 果物		バームクーヘン 牛乳	
30	日						
31	月			ごはん 豚肉のねぎ焼き ひじきの煮物 ●切干しサラダ 豆乳みそ汁		おたのしみ	

<p><b>3上主食弁当</b> </p> <p>パンの日 </p> <p>旬の食材(下線)</p> <p>かみかみメニュー(●)</p> <p>絵本貸し出し日 </p>	<p><b>夕食もりもりデー</b> </p> <p>布団持ち帰り日 </p> <p>赤磐市保健行事 </p> <p>リクエストメニュー ♥</p>
--	---

\*食材などの都合により献立を変更することがあります

つき・ほし・そら組  
月・水は主食弁当持参  
をお願いします。



# ぱっくん

社会福祉法人岡山子ども協会  
給食委員会  
給食だより No. 12  
2025年2月28日発行



## 『腹ぺこ大作戦』 ～リクエストメニュー～



お腹が空くリズムをもつことは、食への興味・関心につながります。身体を動かしてお腹が空けば、「お腹が空いていないから食べない」「食べる量が少なくて必要な栄養がとれない」「食べるのに時間がかかる」といったことを防げます。

今年度は『腹ぺこ大作戦』をテーマに子どもたちと様々な食の経験をしました。野菜の栽培やクッキングの他にも、午前中の運動量や給食の時間帯をみんなで意識しました。運動量を少し増やす、給食の食べ始めを10分ずらすなど、普段の生活を少し変えるだけで、喫食量や残食量は変わりました。「今日の給食何?」「どうやって作ったの?」と給食室に尋ねにきたり、「パンをスープにつけて食べるともっとおいしいよ」「今日のおやつはおにぎりだって」等と子ども同士で話す姿が見られます。

卒園するそら組に保育園で好きな給食・おやつを尋ねると、子どもたちはそれぞれの好きなメニュー・食べ物を答えます。その中のいくつかのメニューを『リクエストメニュー』として3月の献立に入れました。残り最後の一か月も、お腹が空く、という感覚を大切にしながら、子どもたちと一緒に給食の時間を楽しんでいきます。

### 👉 リクエストメニューのレシピをご紹介します

👉 さっとゆでて臭み抜きをする方法もあります。

#### ♥レバーかりんとう



【材料 とも4人分】	
豚レバー(棒状)	60g
片栗粉	30g
油揚げ油	適量
砂糖	小さじ1/2
濃口醤油	小さじ1

【作り方】
※酒・しょうがのすりおろしでレバーの臭み抜きをしておく。この際、水気をしっかり切る。
※油を170℃に温めておく。
①砂糖としょうゆでタレを作る。
②レバーを片栗粉につけて揚げる。
③①と②、ごまを和えて完成。



#### ♥鉄分おにぎり

👉 切干大根のミネラルはもどし汁に溶け出るので、そのまま炊飯に使うと栄養価up!

【材料 とも5人分】	
米	2合
切干大根	6.5g
シーチキン	20g
塩っぺ	10g
かつお節	3g(小パック2袋)

【作り方】
※切干大根を水でもどしておく。この際、もどした水は米を炊く際に使用するので残しておく。
①米をとぐ。
②①に調味料、切干大根、シーチキン、塩っぺ、かつお節を入れる。
③切干大根のもどし汁・水を入れて炊飯する。
④炊きあがったごはんをおにぎりにしてできあがり。

カリフラワーにもオレンジ、紫  
といろんな色の物があることを知  
りました。



そら組は自分で配膳できるんです！

～恵方巻作りにチャレンジ～

そら組さん、卒園し  
てもしっかり食べて大  
きくなってね！



～3月献立担当より～

(参加保育・保護者アンケートより)

全ておいしくいただきました。野菜も多いので下処理が大変だろうとなあと感謝の気持ちでいっぱいです。手作りの良さが伝わる温かい給食をいつもありがとうございます。私は充実した給食も園選びの大きな決め手だったので、毎年進化している給食が食べられるこどもたちがうらやましいです。

(給食室より)

ありがとうございます。こどもたちにとって、給食・おやつの時間が園での楽しみのひとつになるよう、これからも安全でおいしい献立作りに励みます。

あすなろこども園 栄養士 石河知沙子

