

3月の献立



古志ひまわり保育園
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
メールアドレス: koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 ごはん 高野豆腐と アラメの煮物 じゃがいもの おかか和え ごまみそ汁 キャベツと しらすのスパゲティ するめ・お茶	3 (ひな祭り献立) ちらし寿司 あすっこの浸し 人参の煮物 あさり汁 3色団子 果物 お茶	4 ごはん 厚揚げと小松菜の 甘酢炒め スパゲティサラダ みそ汁 粉ふぎ芋 昆布 お茶	5 ごはん *春巻き レタスとワカメの サラダ 煮豆(パンダ豆) すまし汁 焼き海苔のおにぎり いりこ お茶	6 お弁当の日 さくら組食事公開 *大福 するめ 牛乳	7 チキンライス ワカメスープ パン 昆布 お茶
9 ごはん 魚の竜田焼き *ねぎ納豆 菜の花のおかか和え みそ汁 じゃがいもの グリル焼き 昆布・お茶	10 (おわかれ会) ごはん *ニラ入りハンバーグ ホットサラダ *そうめん汁 みそスコーン 果物 お茶	11 ごはん がんもの煮物 糸昆布の炒め物 こんにゃく田楽 キャベツの塩スープ *ジャムサンドパン いりこ 牛乳	12 ごはん 煮魚 キャベツの梅和え みそ汁 中華おこわのおにぎり するめ お茶	13 *カレーライス 切干中華サラダ 煮豆 マカロニきなこ ワカメの茎の炒め物 牛乳	14 焼きそば みそ汁 パン いりこ お茶
16 ワカメうどん (さくら組: *かうどん) あすっこの白和え ごぼうの煮物 干し大根チャーハン するめ お茶	17 ごはん 厚揚げの煮物 納豆サラダ *シチュー 小豆おはぎ いりこ お茶	18 ごはん *鮭のちゃんちゃん 焼き 里芋の煮物 とろろ汁 お餅 干し芋 牛乳	19 ごはん *真珠蒸し あすっこのナムル もやしのスープ カップケーキ 昆布 牛乳	20 春分の日 	21 卒園式 
23 ごはん 厚揚げのごまみそ焼き もやしのソテー 豆乳みそ汁 きなこおはぎ するめ 牛乳	24 ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 あらめの煮物 わかめスープ お好み焼き いりこ お茶	25 ごはん 焼き魚 ポテトサラダ 人参の煮物 みそ汁 めのはおにぎり するめ お茶	26 ごはん 高野の肉詰め 切干大根のごま和え みそ汁 さくら餅 昆布 牛乳	27 ごはん 魚のみそマヨ焼き あすっこのごま和え みそ汁 パンの耳かりんとう 野菜 牛乳	28 そぼろごはん みそ汁 パン するめ お茶
30 (月)					31 (火)

寒さも少しづつ和らぎ春を感じるようになりました。今月の献立には、春の食材を多く取り入れています。そして、さくら組さんにとっては最後の給食になります。子どもたちに給食で食べたい物を聞き取り入れています。献立の所に「*」を付けているので楽しみにしてください。誰が何をリクエストしたのかは子どもたちに聞いてみてください。

1年間ありがとうございました



<クッキング>

栽培活動で育てた野菜を使ってたくさんクッキングをして食べました。「〇〇の野菜で何作る?」と話をすると色々な献立が出てきて子どもたちの発想の豊かさを感じました。自分たちで育て作った料理は食欲もいつもの倍になりました。



<栽培活動>

1年を通して色々な野菜を育ててきました。水やりや虫探しをしながら野菜を育てる楽しさを子どもたちといっぱい感じ、「何作ろうかな?」と楽しみにしている子どもたちで、栽培~クッキングへとつながっていきました。

<お手伝い>

お手伝いを通して季節を感じ、食材に触れることで五感で感じ、自分たちがかかった食材がどこに入っているかを楽しむ姿がありました。ちょっとしたかわりの中で「食べるのが好きな子」へと変わっていききました。

1年経過するのは早いもので、今年度も残り1ヶ月となりました。毎日いっぱい遊び・食べ・寝て心も身体もひと回り大きくなりました。今年は、園外へお散歩に出かけ、つくしや水ぶき・むかご・しいの実・野イチゴ・冬イチゴなどたくさんの自然物を持ち帰り、料理して食べました。

保護者のみな様には、保育園の給食にご理解、ご協力していただきありがとうございました。これから子どもたちに「美味しい!!」と言ってもらえるように頑張っていきたいと思ひます。

<お知らせ>

- ・ 6日(木) お弁当の日・さくら組食事公開
- ・ 10日(火) おわかれ会食
- ・ 30日(月) 31日(火) 希望保育(保育を希望される方は、お弁当・水筒を持ってきてください。)

“納豆サラダ”先月の献立で子どもたちに人気。「作り方教えてください!」という声を多くいただきました。小学校の学校給食にも登場する献立です。家庭でも作ってみませんか?

<納豆サラダ>5人分

	ひき割り納豆	1パック
	ほうれん草	1/2束
	キャベツ	2枚 (100gくらい)
	人参	1/4本
	マヨネーズ	50g (大さじ4杯強)
	しょうゆ	小さじ1
	みそ	小さじ1

- ①ほうれん草は茹でて3cm長さに切る。
 - ②人参・キャベツはそれぞれ千切りにし、うす塩する。
 - ③ボールにみそ・しょうゆ・マヨネーズを入れ、よく混ぜておく。
 - ④③にほうれん草・人参・キャベツを入れ和える。
 - ⑤最後にひき割り納豆を入れて、軽く混ぜ合わせる。
- *中に入れる野菜を変えるだけで色々なバリエーションが味わえます。(小松菜・白菜・干し大根・もやし など)