

# 2020年度 3月予定献立表



2021.3.1 ひまわり第1保育園

三寒四温という言葉通り、寒くなったり暖かくなったりを繰り返すことで、少しずつ春に近づいてきました。今月の献立は、卒園する年長さんが自分で選んだリクエストメニューです。『食べることは子どもたちの生きる力を育てる』。食べることは生きる上で欠かせない営みです。食べたものが自分たちの身体をつくり、成長させ、活動源になります。毎日お腹を空かせ楽しく食べることで、いつの間にか食の幅も広がり、いろいろなものが食べられるようになった子どもたちです。年長さんが保育園の給食を食べるのもあとひと月。ぽぷら組もほかのクラスの子どもたちも楽しみにしています。卒園しても、「〇〇が食べたいなあ」と思い出してくれるとうれしいです。



**3日(水) ひな祭り献立** ばらさんが**三色団子**を作ります。おやつで、食べます。  
**5日(金) ぽぷら組お別れ会食** 今年は新型コロナの関係で2回に分けて行います。  
**15日(月)** 詳細は後日お知らせします。お楽しみに！！

月	火	水	木	金	土
1 こはるくん ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 干し大根の煮物 そうめん汁 たひろくん	2 ふうまくん ミートスパゲティ レタスとわかめの サラダ 野菜塩スープ	3 ひなまつり献立 ちらし寿司 あすっこおひたし あさり汁 りょうくん りゅうやくん きよはれくん	4 ごはん 魚のごま焼き 大根そぼろ煮 すまし汁	5 お別れ会食1日目 ごはん 手作りがんも キャベツ酢の物 味噌汁	6 豚井 味噌汁
みたらし団子	三色のりまき	三色団子	いちご大福	切干おにぎり	パン
8 弁当の日 ろくちゃん らんちゃん	9 しほちゃん 煮込みうどん 高野煮物 ほうれん草磯和え	10 ひまりちゃん ごはん おでん 味噌汁 あずちゃん しおりちゃん ふうまくん	11 そうたくん カレーピラフ 大根五目煮 米粉シチュー いぶきちゃん・ちからくん	12 りょうくん きよはれくん ののはちゃん ごはん 春巻き キャベツナムル ワカメスープ みうちちゃん	13 鮭おにぎり 豚汁
ゴマ味噌おにぎり	ぜんざい	味噌スコーン	黒ゴマ団子	コッパン	パン
15 お別れ会食2日目 ごはん 手羽元照り焼き パンサンスー 味噌汁	16 らんちゃん ごはん 茶碗蒸し 黒豆煮 たたき ごぼう りゅうやくん	17 あずちゃん ごはん ニラ入りハンバーグ 春野菜サラダ 味噌汁 ひまりちゃん	18 そうたくん・たひろくん・ののはちゃん・ろくちゃん・みうちちゃん ちからくん・しほちゃん・こはるくん・いぶきちゃん ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル コーンスープ		19 春分の日 卒園式 ごはん カレーライス 切り干しハリハリ ごぼう煮物 りょうとくん しおりちゃん
きなこ団子	そうめん汁	じゃがいもグリル焼き	大豆いりこ	小豆おにぎり	
22 ごはん 厚揚げステーキ あらめ炒め煮 じゃがバター味噌汁	23 ごはん 焼き魚 切干中華サラダ すまし汁	24 ごはん 高野唐揚げ ニラともやしのお浸し 味噌汁	25 ごはん 豚肉とじゃが芋の炒め物 こんにやく田楽 とろろ昆布すまし汁	26 ごはん 魚の塩麹焼き 小松菜ナムル 味噌汁	27 焼うどん 味噌汁
青のりじゃこおにぎり	彼岸献立 ぼたもち	いなり寿司	よもぎ蒸しパン	麦入りポトフスープ	じゃが芋照り焼き
29 ごはん 肉じゃが 納豆和え 味噌汁	30 希望保育 保育を希望される方は お弁当の準備をお願いします。	31 希望保育	* 都合により、献立を変更する場合があります。		
マカロニきなこ	焼きおにぎり	青のりラスク	今年、年長さんのリクエストメニューで1番人気だったのは……『麻婆豆腐』でした。レシピはこちら↓		

## 楽しく食べることを大切に

今年度は新型コロナの影響で食事の仕方も悩んできました。楽しく食べることを大事にしたいので、子どもたちも密にならないようにいろいろ工夫して食べてきました。自粛期間は、したくてもできない状態が続きましたが、日がたつにつれて、少しずつできることも増え、身体をたくさん動かすことで空腹を感じ、いっぱい食べ、心も満たされてきました。

コロナ禍で一緒に食べることが難しい時もありましたが、今は楽しく食べることができ、食欲も意欲もUPしてきました。ばら・いちよう・ぽぷら組は自分で盛り付けることでさらに食欲が増しています。一緒に食べることは0歳児からできる『食育』です。子どもの心の安定と成長につながります。このコロナ禍でいろいろな大事なことを再確認することができました。一緒に食べた楽しい思い出は、子どもたちの記憶に残り続け、「食べるのが大好き」な子どもに育っていきます。今年は何にかと制限が多い一年となりましたが、新型コロナを通して、本当に大事なものを再確認できた年でもあります。「食べるのがうれしい、楽しい」と感じられる当たり前の日常が、いかに幸せであるかを、給食を食べる子どもたちの笑顔から改めて気づかされました。

<材料4人分>  
 豆腐1丁(500gくらい) 豚ミンチ80g 干しいたけ2枚  
 青葱8本 生姜 にんにく ごま油 油  
 \* 味噌小さじ1 醤油大さじ1.5 酒大さじ1 水溶き片栗粉油

<作り方>  
 ① 豆腐はさいの目切りにし、ザルに入れて水気を切っておく。  
 ② 干しいたけは水で戻し、やわらかくなったらみじん切りにする。戻し汁はとっておく。  
 ③ 生姜、にんにくはみじん切りにし、青ネギは小口切りにする。  
 ④ フライパンに油を入れ、にんにく生姜を入れ弱火で香りを出す。豚ミンチを入れ炒め、色が変わったら、干しいたけも入れる。酒、干しいたけの戻し汁100ccを入れる。(なければ水を入れる)豆腐を入れ、蓋をしてしばらく煮る。豆腐に火が通ったら、醤油、味噌を入れ、味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、青ネギを入れて、仕上げにごま油を入れて出来上がり。