

2022年度



3月予定献立表



ひまわり第1保育園

天候・都合により、献立・材料を変更する場合があります。
★印は新メニュー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
お知らせ 3/3(金)ひな祭り献立 ばら組が三色団子を作り、おやつで食べます。 3/17(金)お弁当の日 全クラスお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。					
	ゆなちゃん さくやくん	1 ごはん ニラ入りハンバーグ レタスとワカメのサラダ 野菜塩スープ	2 ごはん ★魚のネギ香り焼き ほうれん草磯あえ 味噌汁(生わかめ)	3 ひなまつり献立 ちらし寿司 あすっごごま和え しじみ汁	4 ひじきごはん 豚汁
	いろはくん みのりちゃん	青のりおにぎり・野菜・お茶	じゃが芋グリル焼き するめ・お茶	ゆうのすけくん 三色団子・りんご・お茶	小丸パン・昆布・お茶
6 ごはん 豚肉とじゃが芋の炒め物 こんにゃく田楽 すまし汁	7 はるかちゃん ごはん 春巻 あらめ炒め煮 味噌汁(キャベツ)	8 あさとくん りんちゃん ゆらくん ごはん 煮魚 ブロッコリーごま和え けんちん汁	9 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 春雨ワカメスープ	10 ごはん 魚の塩麴焼き ごぼうとこんにゃくの おなか煮 味噌汁(高野)	11 カレーピラフ キャベツスープ
マカロニきなこ いりこ・牛乳	夕焼けおにぎり するめ・お茶	黒ごま団子・いりこ・お茶	甘辛ごぼう 昆布・お茶	梅が枝餅・するめ・お茶	ロールパン・昆布・お茶
13 kほのかちゃん・かほちゃん・れおくん あつとくん・さつきちゃん・はるおくん 煮込みうどん (年長はきつね付き) 高野煮物 春野菜サラダ	14 ごはん 厚揚げステーキ 糸コンキンピラ 米粉シチュー	15 小豆ごはん 魚のにんにく風味焼き あすっご おなか和え ごま味噌汁 えいたくん・ももかちゃん Sほのかちゃん・りあちゃん	16 カレーライス 切干ハリハリ 金時豆煮	17 弁当の日	18 卒園式
五平餅・いりこ・お茶	おからドーナツ 果物・牛乳	大豆いりこ・お茶	みたらし団子 するめ・お茶	焼のりおにぎり いりこ・お茶	
20 ごはん 牛肉と根菜の炒め煮 バリバリこんにゃく 味噌汁(もやし)	21 春分の日 しょうたろうくん	22 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 じゃが芋おなか和え むらくも汁	23 ごはん ★豆腐磯辺焼 切干中華サラダ 味噌汁(さつま芋)	24 ごはん 焼き魚 ほうれん草の白和え ごぼう汁	25 わかめごはん 味噌汁
めのはおにぎり 野菜・お茶		ジャムサンドパン 昆布・お茶	彼岸献立おはぎ するめ・お茶	梅キュウ海苔巻き いりこ・お茶	小丸パン 昆布・お茶
27 ごはん 肉じゃが もやしの酢の物 すまし汁	28 ごはん 魚カレー風味焼き 干し大根煮物 味噌汁(白菜)	29 ごはん 手羽元さっぱり煮 にんじんごま和え じゃがバター味噌汁	30 弁当の日	31 弁当の日	
麦入りポトフスープ お茶	味噌スコーン 昆布・牛乳	ぜんざい・するめ・お茶	ラスク・いりこ・牛乳	焼おにぎり 昆布・お茶	保育を希望される方は お弁当の準備をお願いします。

1年間ありがとうございました

早いもので今年度も1カ月をきりました。食べることは生きることの源です。「食べるからこそ、元気が出る。元気だからこそ食べることが出来る。」子どもたちはいっぱい遊んで、いっぱい食べて、身体も心もひと回り大きくなりました。

もも組

4月のころはまだねんねをしていた子どもたちも達者に一人で歩いていきます。いろいろな食材、味に出会い、なんでも食べる子どもたち。食べることが大好きなクラスです。

ばら組

ばら組になってお茶碗を使って食べるようになり、食べる量も増えて、今ではひとりでご飯を盛って食べていますよ。お団子作りもお手のものでひな祭りの三色団子もばらさんが全部作ります。



たんぽぽ組

食べられるものが増えてきた反面、味覚も育ってきて好き嫌いもはっきりしてきました。楽しく食べることで嫌なものも食べることができました。

いちよう組

箸を使って食べることも上手になってきました。おしゃべりをしながら食べられるようになってきました。おしゃべりが楽しくてなかなか進まない日もありますが、お友達と楽しく食べていますよ。年長に向けて食欲旺盛です。

ちゅういっぶ組

部屋の前の小さい畑でいろいろな野菜を育てました。ふだんは食べにくい野菜でも目のまえで作るとあら不思議！ぱくぱく食べるちゅういっぶさんです。おしゃべりもしっかりできるようになりました。

ぽぷら組

意欲がUPするとだんだんと食欲もUPします。この時期になると食欲旺盛になる年長さん。やる気に満ち溢れています。自分のリクエストメニューも楽しみでもりもり食べていますよ。

今年、年長さんのリクエストで一番人気だったのは「うどん」でした。

【煮込みうどんの作り方】

(材料4人分)

うどん4玉 鶏肉1/2枚 玉ねぎ1玉
人参1/4本 しめじ1/2パック
うす揚げ1枚 青ネギ4本 だし汁
●(醤油大さじ2 みりん大さじ1
酒大さじ1)

① 鶏肉は小さく切り、玉ねぎは薄切り、人参、うす揚げは千切り、しめじはさいておく。

② 鍋にだし汁を1200cc入れ、沸騰させ、①の材料を入れて煮る。

③ 火が通ったら、●印の調味料で味付けをし、うどんをいれて煮込む。仕上げに小口切りにした青ネギをいれて出来上がり。

*お好みで溶き卵や白ネギ、白菜を入れてもOK。野菜たっぷりのほうがうま味もでおいしいですよ。