



平成31年3月1日
白帆台保育園

やわらかな陽ざしとともに、だんだんと暖かくなり少しずつ春の訪れが感じられるようになりました。早いもので、今年度も最後の月となりました。あと一ヶ月もすると、子どもたちは卒園、進級ですね。好き嫌なく食べれるようになったり、食事のマナーを身につけたりと、子どもたちの成長をひしひしと感じています。

3月は、桃の節句(雛祭り)があります。また、年長児のリクエストメニュー、卒園のお祝いもあります。今年度の最後の給食を華やかで、思い出に残るように作りたいと思います。



ひな祭り

3月3日は、桃の節句。ひな人形を飾り、女の子の成長を喜び、幸せを願う日として古くから伝えられてきました。園では、1日にひな祭りメニューを用意して雰囲気を楽しみたいと思います。

☆お供え物の色と意味☆

ひし餅の三色にはそれぞれ、意味が込められています。

- 桃・・・桜の色や生命を表し、邪気を払うという意味。
- 白・・・雪の色を表し、清らかに育つように。
- 緑・・・新芽の色を表し、大病なく健康に育つように。

ひなあられ・・・桃色、緑、黄色、白の4色で、それぞれ春夏秋冬をあらわしています。ひなあられを食べることによって、一年を通じて健康であるようにとの願いが込められています。

保育園のひな壇に、**金花糖**も飾ってあります。ひな祭りを華やかに彩る縁起物として、金沢で親しまれています。ぜひご覧ください♪



★食事の様子★

★年長さん

14日は、年長さんが選んできたリクエストメニューがあります。毎日の給食は、赤、黄、緑の栄養のグループに分けられている、というお話をしました。3色バランスよくなるように、給食当番の活動もみんなで協力して行っています。ご飯、みそ汁、おかずの位置やお箸の向きもきちんとそろえられるようになりました！



★2歳児さんは、1月から3、4歳児さんと同じホールで給食を食べています。食べることが大好きなあひる組さん、おかわりに来てくれる子がたくさんいます♪



★3歳児さんは、食事のマナーに気をつけながら、お友達と楽しく食事をしています。2歳児さんが移行してきて、とてもお兄さんお姉さんらしくなりました！



★4歳児さんは、2月からみんなの食事の椅子、テーブルの準備をしてくれています。フォークやスプーンの持ち方も上手になり、園でも少しずつ箸へと移行していきます。青さんも、次はいよいよ年長さんですね！



★ひよこ、ことりさんは、4月の頃に比べ、苦手なものも少しずつ食べれるようになりました。ときどき給食室をのぞきにきてくれる姿を見て、給食室の職員は癒されています♪



一年間、給食を提供してきて、私たち給食の職員も子どもたちの成長ぶりにとても驚いています。お友達と楽しそうに食事をしている様子を見たり、「給食おいしかったよ」とうれしい言葉をたくさん聞くことができ、とても幸せを感じています。子どもたちの笑顔は、これからもおいしい食事を作ろうという私たちの意欲の源です。来年度も宜しくお願い致します。



給食室より ...



【今月の平均栄養価】 ☆以上児 エネルギー(532kcal)、たんぱく質(19.5g)、脂質(15.3g)、食塩(1.9g)
☆未満児 エネルギー(471kcal)、たんぱく質(17.5g)、脂質(14.7g)、食塩(1.6g)



3月の予定献立表



※1歳児は、午前水分補給として、牛乳やお茶を飲みます。

日付	献立名	材料名			午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1金	春のちらしごはん、鮭のパン粉焼き、きゅうりの酢の物、菜の花のお吸い物【ひなまつり】	米、ひなあられ、パン粉、油、麩、三温糖、砂糖、ごま油	魚、えび、卵、鶏肉、豆乳クリーム、生クリーム、カルピス、牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、えのきたけ、菜の花、ねぎ、コーン缶、絹さや、わかめ、苺、ゼリー	カルピス、花ゼリー、ひなあられ
2土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クッキー
3日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ウエハース
4月	ご飯、豚肉のもち米蒸し、ほうれん草の磯和え、里芋のみそ汁	米、里芋、もち米、ホットケーキ粉、油、押麦、こんにゃく、片栗粉、小麦粉、ごま油	豚肉、生揚げ、みそ、おから、卵、ちくわ、ウインナー、牛乳	ほうれん草、人参、玉葱、白菜、キャベツ、ねぎ、コーン缶、干し椎茸、青のり	牛乳、ミニアメリカンドッグ
5火	お楽しみランチ(手作り弁当)	強力粉、マヨネーズ、きび砂糖	豆乳、ハム、牛乳	コーン缶	牛乳、手作りパン
6水	ご飯、すき焼き風煮物、キャベツの昆布和え、切干大根のみそ汁	米、里芋、押麦、くずきり、麩、三温糖、油、せんべい	牛肉、豆腐、みそ、油揚げ、ちくわ、小魚、ごま、牛乳	キャベツ、きゅうり、人参、えのきたけ、玉葱、小松菜、ねぎ、切干大根、昆布、デコボン	牛乳、デコボン、小魚のごまがらめ(1歳児)せんべい
7木	ご飯、わかさぎのフライ、ひじきとベーコンのマヨネーズ和え、麩のすまし汁	米、グラニュー糖、パン粉、油、小麦粉、押麦、マヨネーズ、麩、ウエハース	魚、卵、ベーコン、豆乳クリーム、ごま、牛乳	人参、きゅうり、えのきたけ、切干大根、ねぎ、ひじき、わかめ、みかん缶、さくらんぼ缶	牛乳、手作りプリン、(未)ウエハース
8金	ご飯、ローストチキン、えびフライ、マカロニサラダ、パンサンスー、野菜スープ【誕生会バイキング・以上児】	米、じゃが芋、春雨、小麦粉、砂糖、マカロニ、油、押麦、マヨネーズ、パイ、ごま油、ホットケーキ粉	鶏肉、卵、豆乳クリーム、ハム、ベーコン、えびフライ、バター、ごま、牛乳	玉葱、人参、きゅうり、白菜、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、苺	牛乳、誕生日ケーキ
9土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、小魚
10日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
11月	ご飯、白身魚のかぶら蒸し、野菜とビーフソンのソテー、なめこのみそ汁	米、油、押麦、ビーフ、片栗粉、春巻き皮、砂糖、ごま油、グラニュー糖	魚、みそ、小豆、卵、豚肉、チーズ、牛乳	かぶ、人参、もやし、玉葱、大根、なめこ、小松菜、ピーマン、ねぎ	牛乳、あんこのスティック春巻き、チーズ
12火	ご飯、豚肉のマーメレード焼、小松菜の納豆和え、めった汁	米、フランスパン、押麦、グラニュー糖、メイプルシロップ	豚肉、卵、みそ、油揚げ、納豆、しらす干し、バター、牛乳	小松菜、人参、大根、キャベツ、玉葱、ごぼう、椎茸、ねぎ、マーメレード	牛乳、フレンチトースト
13水	ご飯、スペイン風オムレツ、カラフルサラダ、けんちん汁	米、ホットケーキ粉、じゃが芋、押麦、マカロニ、油、小麦粉、マヨネーズ、黒砂糖、片栗粉	卵、豆乳、えび、おから、鶏肉、ベーコン、ごま、チーズ、牛乳	ブロッコリー、人参、玉葱、かぶ、ごぼう、椎茸、ほうれん草、ねぎ、コーン缶	牛乳、黒糖おからドーナツ
14木	炊き込みご飯、鶏肉の甘辛煮、キャベツとりんごのサラダ、そうめん汁、くだもの【年長児リクエストメニュー】	米、クラッカー、干しそうめん、小麦粉、砂糖、片栗粉、オリーブ油、油	鶏肉、ふかし、チーズ、油揚げ、ハム、牛乳	キャベツ、人参、玉葱、きゅうり、しめじ、コーン缶、万能ねぎ、ごぼう、苺、りんご	牛乳、クラッカーピザ
15金	赤飯、ぶりのガーリック焼、菜の花の白和え、鶏つくねのみそ汁	米、米粉、もち米、砂糖、油、オリーブ油、砂糖、片栗粉	魚、豆乳、鶏肉、みそ、豆腐、ちくわ、小豆、ごま、牛乳	大根、キャベツ、人参、菜の花、えのきたけ、蓮根、ごぼう、ねぎ、コーン缶	ミルクココア、米粉のカップケーキ
16土	卒園式				
17日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、ビスケット
18月	ご飯、魚のクラッカー揚げ、スパゲッティのサラダ、さつまいものみそ汁	米、さつまいも、もち米、クラッカー、油、小麦粉、押麦、スパゲッティ、三温糖、マヨネーズ	魚、小豆、みそ、きな粉、ハム、牛乳	人参、白菜、ごぼう、きゅうり、キャベツ、ねぎ、コーン缶	牛乳、ぼた餅
19火	カレーライス(年長さん手作り)、豚カツ、コールスローサラダ【カレーパーティー:以上児】	米、じゃが芋、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ウエハース、オリーブ油	豚肉、豚肉、ツナ、ハム、牛乳、ヨーグルト	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり、コーン缶、グリーンピース、バナナ、みかん缶、桃缶	フルーツヨーグルト、ウエハース
20水	ご飯、豚肉の生姜焼き、かぼちゃのサラダ、キャベツと揚げのみそ汁	米、じゃが芋、押麦、油、マヨネーズ、三温糖、ごま油	豚肉、みそ、油揚げ、ヨーグルト、牛乳	南瓜、玉葱、人参、キャベツ、大根、きゅうり、ピーマン、ねぎ、コーン缶、わかめ、青のり	牛乳、フライドポテト
21木	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クッキー
22金	ご飯、魚のりんごソースがけ、五目とえ、かぼちゃとひき肉のスープ	米、油、片栗粉、押麦、三温糖、食パン、砂糖	魚、豚肉、豆乳クリーム、ちくわ、牛乳	南瓜、ほうれん草、人参、玉葱、蓮根、大根、しめじ、りんご、バナナ、苺	牛乳、フルーツサンド
23土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、クラッカー
24日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クッキー
25月	ご飯、タンドリーチキン、大豆とひじきのサラダ、春雨スープ	米、米粉、油、押麦、春雨、三温糖、砂糖、ごま油	鶏肉、豆腐、大豆、ベーコン、卵、油揚げ、しらす干し、かつお節、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、レタス、人参、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、ひじき、青のり	牛乳、お好み揚げボール
26火	ご飯、魚の磯辺揚げ、おからの炒り煮、豚汁	米、ホットケーキ粉、さつまいも、小麦粉、押麦、こんにゃく、砂糖、メイプルシロップ、三温糖、ごま油	魚、豆乳、おから、みそ、豚肉、ちくわ、牛乳	人参、玉葱、ごぼう、ほうれん草、ねぎ、干し椎茸、青のり、バナナ	牛乳、バナナパンケーキ
27水	ご飯、鶏肉の治部煮、きゅうりの海苔和え、めった汁	米、さつまいも、じゃが芋、小麦粉、油、押麦、三温糖、ごま油	鶏肉、豆腐、みそ、ごま、牛乳	キャベツ、きゅうり、人参、大根、しめじ、わかめ、海苔	牛乳、大学いも
28木	ご飯、さばのごまみそ焼き、わかめの酢の物、ほうれん草とベーコンのスープ	米、じゃが芋、ホットケーキ粉、白玉粉、油、押麦、三温糖、砂糖、片栗粉	魚、ベーコン、卵、きな粉、みそ、ごま、牛乳	ほうれん草、玉葱、きゅうり、キャベツ、人参、わかめ、コーン缶	牛乳、もちもちきなごどーナツ
29金	ミートスパゲッティ、かぼちゃのサラダ、レタスの中華スープ、バナナ	スパゲッティ、米、押麦、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、オリーブ油、ごま油	豚肉、ベーコン、しらす干し、ごま、牛乳	人参、玉葱、南瓜、トマトピューレ、レタス、ブロッコリー、マッシュルーム、もやし、ひじき、わかめ、バナナ	お茶、焼きおにぎり
30土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、小魚
31日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、チーズ



平成31年3月1日 白帆台保育園



3月の予定献立表

※午前中は、水分補給としてお茶(牛乳)を出します。また、体調などによって献立を変更することもあります。

寒い日は続いていますが、いつしか朝夕の日が長くなり、春がゆっくりと近づいているのを感じます。早いもので、今年度最後の月になりました。子ども達は、この1年間で食べる量や種類が増え、自分で食べる事も出来るようになりました。4月に給食室に来る時には、抱かれていた子どもたちがいつの間にか上手に歩いて、職員と一緒にご飯を取りに来てくれる姿に、あらためて成長を感じ、いつも笑顔にさせてくれるたまごさんたちです。給食室では安全で美味しく、これからも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。



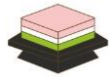
3月3日 桃の節句 “ひなまつり”



中国では厄よけの為、3月に小さな人形をつくり、それが災難を引き受けてくれるという信仰がありました。その人形に感謝と供養の気持ちを込めてご馳走をする風習が伝わったことが、ひなまつりの始まりとされています。国や時代が違っても、子どもの無病息災を願う気持ちは同じようです。

***** ひなまつりにまつわる食べ *****

【ひしもち】



桃→花色や生命を表す
白→雪の色
緑→新芽の色

【ひなあられ】



春夏秋冬『桃・緑・黄・白』を表す、一年の四季を通じて健康でいられますようにという願いが込められている



朝ご飯をしっかりと食べましょう

4月からいよいよひよこ組さんですね。幼児期の子どもは日々の活動で消費するエネルギーや栄養素だけでなく、身体が発育発達するために多くの栄養を必要とします。そのためには、3回の食事と間食を適切に摂ることが大切です。特に朝ご飯は重要な意味を持ち、午前中を活動的に過ごすために欠かせない栄養源となります。

朝ごはんの重要性

- ①体温が上昇する
- ②胃腸を動かす
- ③空腹時間が少なくなる
- ④朝食を食べるために起きる



頭や体が目覚める



便秘を予防する



肥満を予防する



生活リズムをつくる

★ごはん、和食

・じゃこや青菜を加えたおにぎりに前日の残りのみそ汁があればスムーズに栄養が摂れます。

★パン食

・パンに目玉焼きやチーズ、野菜スープなどを加えれば栄養バランスもバッチリ！



給食室より ... 一年間、給食を提供してきて、私たち給食の職員も子どもたちの一つ一つの成長に驚いています。

子どもたちの笑顔は、これからもおいしい食事を作ろうという私たちの意欲の源です。来年度も宜しくお願い致します。



日付	1歳~1歳6カ月以降	9~11カ月ごろ
1金	春のちらしごはん 鮭のパン粉焼き きゅうりの酢物 菜の花のお吸い物 <花ゼリー、ひなあられ>	軟飯 鮭のパン粉焼き きゅうりの酢の物 菜の花のお吸い物 <いちご、ポーロ>
4月	ご飯 豚肉のもち米蒸し キャベツとほうれん草の海苔和え 里芋のみそ汁 <ミニアメリカンドック>	軟飯 肉団子のあんかけ キャベツの煮浸し 里芋のみそ汁 <蒸しパン>
5火	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつま芋のみそ汁 <手作りパン>	軟飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつま芋のみそ汁 <手作りパン>
6水	ご飯 すき焼き風煮物 キャベツの昆布和え 切干大根のみそ汁 <デコポン、ポーロ>	軟飯 牛肉と野菜の煮物 キャベツの和えもの 切干大根のみそ汁 <デコポン、ポーロ>
7木	ご飯 魚のフライ ひじきのサラダ 麩のすまし汁 <プリン、せんべい>	軟飯 魚のだし煮 ひじきと野菜の和え物 麩のすまし汁 <プリン、せんべい>
8金	ご飯 鶏肉の照り焼き パンサンデー 野菜スープ <誕生日ケーキ>	軟飯 鶏肉のやわらか煮 春雨の和え物 野菜スープ <せんべい、いちご>
11月	ご飯 白身魚のかぶら蒸し 野菜とビーフソテー なめこのみそ汁 <さつまいもスティック、チーズ>	軟飯 白身魚のかぶら蒸し 野菜と春雨の和え物 大根のみそ汁 <ふかしいも>
12火	ご飯 豚肉のマーマレード焼き 小松菜の納豆和えめった汁 <フレンチトースト>	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の納豆和えめった汁 <食パンジャムサンド>
13水	ご飯 スペイン風オムレツ カラフルサラダ けんちん汁 <黒糖おからドーナツ>	軟飯 スペイン風オムレツ カラフル煮びたし けんちん汁 <おからホットケーキ>
14木	炊き込みご飯 鶏肉の甘辛煮 キャベツとりんごのサラダ そうめん汁 <だもの <クラッカーピザ>	軟飯 鶏肉の衣煮 キャベツとりんごのサラダ そうめん汁 <クラッカー、せんべい>
15金	赤飯 ぶりのガーリック焼 菜の花の白和え 鶏つくねのみそ汁 <米粉のカップケーキ>	軟飯 ぶりの照り焼き 菜の花の白和え 大根のみそ汁 <米粉のカップケーキ>
18月	ご飯 魚のクラッカー揚げ スパゲッティーサラダ さつまいものみそ汁 <きなこおはぎ>	軟飯 魚の煮物 スパゲッティーサラダ さつまいものみそ汁 <せんべい、ビスケット>
19火	カレーライス かぼちゃのおやき コールスローサラダ <フルーツヨーグルト、ウエハース>	ご飯 肉じゃが キャベツの煮浸し かぼちゃのみそ汁 <フルーツヨーグルト、ウエハース>
20水	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃのサラダ キャベツと揚げのみそ汁 <フライドポテト>	軟飯 豚肉と野菜の旨煮 かぼちゃのサラダ キャベツのみそ汁 <ふかしいも>
22金	ご飯 魚のりんごソースがけ 五目和え かぼちゃとひき肉のスープ <フルーツサンド>	軟飯 魚のりんごソースがけ ほうれん草の和え物 かぼちゃのスープ <食パンジャムサンド>
25月	ご飯 タンドリーチキン 大豆とひじきのサラダ 春雨スープ <お好み揚げボール>	軟飯 鶏肉のやわらか煮 大豆とひじきのサラダ 春雨スープ <おやき>
26火	ご飯 魚の磯辺揚げ おからの炒り煮 豚汁 <バナナパンケーキ>	軟飯 煮魚 おからの煮物 さつまいものみそ汁 <バナナ、ポーロ>
27水	ご飯 鶏肉の治部煮 きゅうりの海苔和え めった汁 <スティック大学芋>	軟飯 鶏肉の治部煮 きゅうりの海苔和え めった汁 <ふかし芋>
28木	ご飯 さばのごまみそ焼き わかめの酢の物 ほうれん草とベーコンのスープ <きなこドーナツ>	軟飯 魚のみそ焼き わかめの酢の物 ほうれん草のスープ <蒸しパン>
29金	ミートスパゲッティー かぼちゃのサラダ レタスの中華スープ パナナ <おにぎり>	ミートスパゲッティー かぼちゃのサラダ レタスの中華スープ パナナ <せんべい、ポーロ>