



令和2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。好き嫌い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。



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、3日にひな祭りメニューを用意して雰囲気味わいたいと思います。

☆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。ぜひご覧になってください♪



★食事の様子★

★年長さん

18日は、年長さんが選んでくれ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、そしてみんながもう一度食べたい食事を話しあって、決めてくれました。

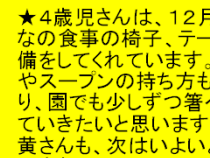
給食当番の活動もみんなで協力して行っています。ご飯、みそ汁、おかずの盛り方やお箸の向きなど、きちんとそろえられるようになってきました！



★2歳児さんは、12月に移行してから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オレンジさん、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！



★ひよこさんは、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に来てくれる姿を見て、給食室の職員は癒されています♪

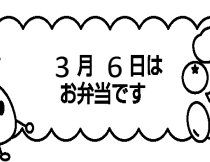
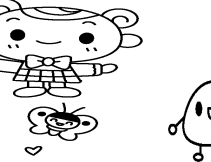
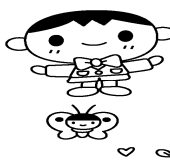


給食室より ...

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。来年度も宜しく願い致します。



【今月の平均栄養価】 ☆以上児 エネルギー(528kcal)、たんぱく質(19.5g)、脂質(14.9g)、食塩(1.8g)



3月の予定献立表

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日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ウエハース
2月	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
3火	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、パン粉、油、麩、三温糖、砂糖、ごま油、ひなあられ	さけ、カルピス、えび、鶏肉、豆乳クリーム、牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、えのきたけ、菜の花、コーン缶、ねぎ、絹さや、わかめ、いちご、ゼリー	カルピス、花ゼリー、ひなあられ
4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、三温糖、麩、くずきり、油、せんべい	豆腐、牛肉、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
5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、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、いちご	牛乳、手作りプリン、(未)ウエハース
6金	お楽しみランチ(手作り弁当)	強力粉、マヨネーズ、きび砂糖	ハム、牛乳	コーン缶	牛乳、手作りパン
7土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、小魚
8日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
9月	ご飯、白身魚のかぶら蒸し、野菜とピーンのソテー、なめこのみそ汁	米、じゃが芋、油、押麦、ピーン、片栗粉、春巻きの皮、砂糖、ごま油	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
10火	ご飯、豚肉のマーマレード焼、小松菜の納豆和え、めった汁	米、フランスパン、さつま芋、押麦、グラニュー糖、メイプル	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、えのきたけ、ねぎ、マーマレード	牛乳、フレンチトースト
11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、うどん、じゃが芋、押麦、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、油	卵、えび、鶏肉、豚肉、油揚げ、ベーコン、チーズ、かつお節、牛乳	人参、かぶ、ブロッコリー、玉葱、キャベツ、ごぼう、椎茸、ほうれん草、ねぎ、コーン缶、青のり	牛乳、おやつ焼きうどん
12木	ご飯、魚の磯辺揚げ、おからの炒り煮、豚汁	米、さつま芋、米粉、砂糖、小麦粉、押麦、油、こんにゃく、三温糖、ごま油	魚、おから、卵、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、マーマレード	牛乳、マーマレード米粉マフィン
13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、バナナ	スパゲッティー、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
14土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、かりんとう、チーズ
15日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、ビスケット
16月	ご飯、魚のクラッカー揚げ、スパゲッティーのサラダ、さつまいのみそ汁	米、さつま芋、クラッカー、油、小麦粉、押麦、スパゲッティー、マヨネーズ、食パン	魚、みそ、ハム、油揚げ、牛乳	にんじん、はくさい、さがきごぼう、きゅうり、キャベツ、ねぎ、コーン缶、苺ジャム	牛乳、ジャムサンド
17火	ご飯、ローストチキン、えびフライ、マカロニサラダ、パンサンデー、野菜スープ【誕生会バイキング】	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、三温糖	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、いちご	牛乳、誕生日ケーキ
18水	炊き込みご飯、鶏肉のからあげ、キャベツとりんごのサラダ、コーンスープ、くだもの【年長リクエストメニュー】	米、もち米、じゃが芋、油、片栗粉、三温糖、砂糖、オリーブ油	鶏肉、小豆、きな粉、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、ごぼう、りんご、苺、バナナ	牛乳、ぼた餅(あんこ・きな粉)
19木	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、もち米、クラッカー、オリーブ油、砂糖、片栗粉、油	魚、鶏肉、みそ、豆腐、チーズ、ちくわ、小豆、ごま、牛乳	大根、キャベツ、人参、菜の花、玉葱、えのきたけ、蓮根、ごぼう、ねぎ、コーン缶	牛乳、クラッカーピザ
20金	卒園式				
21土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クラッカー
22日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クッキー
23月	ご飯、鶏肉の治部煮、きゅうりの中華和え、めった汁	米、さつま芋、じゃが芋、小麦粉、押麦、油、メイプル、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、メープルポテト
24火	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、押麦、油、片栗粉、三温糖、小麦粉、砂糖	魚、ベーコン、卵、みそ、ウインナー、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、ミニアメリカンドッグ
25水	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	米、じゃが芋、パン粉、油、小麦粉、ウエハース、オリーブ油、砂糖	豚肉、ツナ、ハム、ヨーグルト、牛乳	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり、コーン缶、グリーンピース、桃缶、みかん缶、バナナ	フルーツヨーグルト、ウエハース
26木	ご飯、豚肉のもち米蒸し、ほうれん草の海苔和え、里芋のみそ汁	米、米粉、里芋、もち米、押麦、砂糖、こんにゃく、片栗粉、油、ごま油	豚肉、豆乳、生揚げ、みそ、おから、ちくわ、牛乳	ほうれん草、人参、白菜、玉葱、キャベツ、ねぎ、コーン缶、干し椎茸、青のり	ミルクココア、米粉のカップケーキ
27金	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、ヨーグルト、大豆、ベーコン、卵、油揚げ、しらす干し、かつお節、牛乳	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
28土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、小魚
29日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、チーズ
30月	ご飯、豚肉のカレー風味炒め、きゅうりの磯和え、豆腐のすまし汁	米、ホットケーキ粉、白玉粉、油、押麦、砂糖、ごま油、三温糖	豚肉、豆腐、きな粉、卵、ちくわ、みそ、牛乳	白菜、人参、玉葱、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、赤ピーマン、ねぎ、わかめ、青のり	牛乳、もちもちきなこドーナツ
31火	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、鶏肉、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

日付	1歳～1歳6カ月以降	9～11カ月ごろ
2月	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃのサラダ キャベツのみそ汁〈さつまいもスティック〉	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〉
3火	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〈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〈デコボン、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〈デコボン、ポーロ〉
5木	ご飯 魚のフライ ひじきのサラダ 麩のすまし汁〈プリン、ウエハース〉	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〉
6金	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〉
9月	ご飯 白身魚のかぶら蒸し 野菜とビーフンのソテー 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〉
10火	ご飯 豚肉のマーメレード焼き 小松菜の納豆和え めった汁〈フレンチトースト〉	軟飯 鶏肉のマーメレード焼き 小松菜の納豆和え めった汁〈食パンジャムサンド〉
11水	ご飯 スペイン風オムレツ カラフルサラダ けんちん汁〈焼きうどん〉	軟飯 スペイン風オムレツ カラフル煮びたし けんちん汁〈煮込みうどん〉
12木	ご飯 魚の磯辺揚げ おからの炒り煮 豚汁〈米粉マフィン〉	軟飯 煮魚 おからの煮物 さつまいものみそ汁〈せんべい、ポーロ〉
13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〉
16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〈ジャムサンド〉	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〈ジャムサンド〉
17火	ご飯 鶏肉の照り焼き バンサンズー 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〉
18水	炊き込みご飯 鶏肉のからあげ キャベツとりんごのサラダ コーンスープ パナナ〈きな粉もち〉	軟飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツとりんごの和え物 野菜スープ パナナ〈せんべい、ポーロ〉
19木	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〈クラッカーピザ〉	軟飯 ぶりの照り焼き 菜の花の白和え 大根のみそ汁〈せんべい、ビスケット〉
23月	ご飯 鶏肉の治部煮 きゅうりの中華和え めった汁〈スティックポテト〉	軟飯 鶏肉の治部煮 きゅうりの和えもの めった汁〈ふかし芋〉
24火	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〈ミニアメリカンドック〉	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〉
25水	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〉
26木	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〈米粉のカップケーキ〉	軟飯 肉団子のあんかけ キャベツの煮浸し 里芋のみそ汁〈米粉のカップケーキ〉
27金	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〉
30月	ご飯 豚肉のカレー炒め キャベツの磯和え 豆腐のすまし汁〈いもまんじゅう〉	軟飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツの煮浸し すまし汁〈いもまんじゅう〉
31火	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〉