

3月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和3年3月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
1月15日	牛乳		鶏肉のトマト煮 春キャベツのフレンチサラダ 粒々コーンスープ (ミカン缶)	ヨーグルト お菓子・麦茶	・牛乳 鶏モモ肉 ロースハム ヨーグルト	・バターロール 小麦粉 油	玉葱 トマトジュース キャベツ 人参 きゅうり ミカン缶 コーン缶
2月16日	牛乳		照り焼き魚 干草和え 味噌汁 (ミカン缶)	揚げパン 牛乳	牛乳 切り身魚 油揚げ ロースハム 味噌 黄名粉	・米 砂糖 油 春雨 白ごま バターロール	キャベツ 人参 きゅうり ミカン缶 わかめ 玉葱
3月17日	牛乳		肉団子の桜色もち米蒸し 菜の花和え うどん汁 (チーズ)	フルーツポンチ 麦茶 麦茶 フルーツヨーグルト	・牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 卵 チーズ プレーンヨーグルト	乾麺 ごま油 片栗粉 もち米 砂糖 油 焼麩	生姜 玉葱 ほうれん草 わかめ キャベツ パナナ レモン汁 ミカン缶 パイン缶 黄桃缶
4月18日	牛乳		鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンスープ (ブロッコリー)	ロールカステラ お菓子・牛乳	牛乳 鶏モモ肉 ロースハム スキムミルク	・米 片栗粉 油 バター じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 ロールカステラ	きゅうり 人参 コーン缶 ブロッコリー 玉葱 クリームコーン缶
5月19日	ヨーグルト		高野豆腐入りポトフ スパゲティナポリタン (オレンジ)	マーブルケーキ 牛乳	・ヨーグルト 高野豆腐 鶏モモ肉 ロースハム 粉チーズ 卵 牛乳	・食パン・ジャム・マーガリン じゃがいも スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン オレンジ
6月22日	牛乳		鶏肉のオイル焼き ナムル 味噌汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 味噌	・米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 焼麩	小松菜 もやし 人参 パイン缶 わかめ
8月23日	牛乳		ポークチャップ 切干大根の炒り煮 かきたま汁 (トマト)	ヨーグルト お菓子・麦茶	・牛乳 豚肩ロース あさり水煮缶 油揚げ 卵 ヨーグルト	・米 小麦粉 油 バター 砂糖	玉葱 人参 切干大根 トマト 小松菜
9月24日	牛乳		麻婆豆腐味噌仕立て ベーコンポテト 春雨スープ (ハイン缶)	クラッカーサンド 牛乳	牛乳 豚挽肉 味噌 豆腐 ベーコン スライスチーズ	・米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 じゃがいも バター 春雨 クラッカー ジャム	人参 にら ねぎ 生姜 にんにく 玉葱 パイン缶
10月25日	牛乳		魚の天ぷら 根菜サラダ うどん汁 (ハナナ)	洋風ずし 麦茶	・牛乳 切り身魚 卵 ちくわ 鶏モモ肉 豚挽肉	乾麺 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ 白ごま 米	青のり粉 蓮根 人参 きゅうり 芽ひじき パナナ 小松菜 きざみ海苔
11月26日	牛乳		ポークカレー ブロッコリーのおかか和え ポイルウインナー	桜色蒸しパン 牛乳	牛乳 豚肩ロース ウインナー 豆乳	・米 じゃがいも 油 カレールウ 小麦粉 砂糖 ジャム	玉葱 人参 ブロッコリー
12月27日	ヨーグルト		タンドリーチキン ポテトツナサラダ 味噌汁 (トマト)	きつねうどん 麦茶	・ヨーグルト 鶏モモ肉 プレーンヨーグルト ツナ缶 豆腐 味噌 油揚げ	・米 油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ 乾麺 砂糖	玉葱 にんにく きゅうり 人参 トマト 小松菜 ねぎ
13月29日	牛乳		肉じゃが マカロニソテー 味噌汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 じゃがいも 油 砂糖 マカロニ 焼麩	玉葱 人参 ピーマン パイン缶 わかめ
29月	牛乳		照り焼きチキン ひじきの炒り煮 味噌汁 (チーズ)	ゼリー お菓子・牛乳	牛乳 鶏モモ肉 油揚げ チーズ 豆腐 味噌	・米 砂糖 油 白滝	芽ひじき 人参 小松菜
30月	牛乳		ハッシュドポーク風 マカロニフレンチサラダ (オレンジ)	クリームサンド 牛乳	牛乳 豚肩ロース ツナ缶 生クリーム	・米 じゃがいも 油 マカロニ 食パン	玉葱 人参 グリンピース きゅうり オレンジ ミカン缶 パイン缶
31月	牛乳		豆腐のツナバーグ きんぴら炒め 味噌汁 (ミカン缶)	たいやき お菓子・牛乳	牛乳 しぼり豆腐 ツナ缶 卵 味噌	・米 油 パン粉 小麦粉 つきこんにゃく 焼麩 じゃがいも たい焼き	玉葱 ごぼう 蓮根 人参 ミカン缶

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

給食だより

令和3年3月
秦野市保育こども園課




柔らかな陽ざしとともに、だんだんと温かさを感じられる季節になりました。

食事も自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられようになり成長を実感することもあるでしょう。今年度も最後の月になりました。生活リズムや食事バランスを整えて、進級、進学の日を迎えましょう。

みんな笑顔で楽しい食生活

子どもたちは、美味しくものを食べる力だけでなく、五感をしっかりと使った食べ方が必要です。楽しい体験は、五感を育て、食べる意欲も育てます。それには、生活全体での働きかけが重要です。また、食事は家族や友達と一緒に食べると、マナーや料理について関心が高まります。また、いろいろな栄養も摂りやすく、何よりも楽しく美味しく食べることが出来ます。

できるようになったかな？

<p>食べる前に手洗いがいをする</p> 	<p>食べ物にありがとうの気持ちを持つ</p> 	<p>いい姿勢でごはんを食べる</p> 	<p>ゆっくりよく噛んで食べる</p> 
<p>好き嫌いしないで食べる</p> 	<p>箸や食器を正しく持って食べる</p> 	<p>家族そろって楽しい話をしながら食べる</p> 	<p>食べた後は歯磨きをする</p> 

3月3日

ひな祭り～桃の節句～

3月3日は、「ひな祭り」や「桃の節句」と呼ばれ雛人形を飾り、ひし形にした餅を飾ります。古代中国の上巳節(じょうせつ:3月最初の巳の日に厄払いをする行事)が起源とされ、もともとは邪気や厄を払うための行事でした。人形に自分の邪気をうつして川に流すという「流し雛」が行われていましたが、時代とともに川に流す人形を家に飾るようになりました。平安時代のお姫様の遊びの「ひいな遊び」が合わり誕生した行事と言われており、ひな祭りが3月3日に定められ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日として定着したのは江戸時代の頃だと言われてます。

ひな祭りのお菓子～ひなあられ～

【関西のひなあられ】

直径1cm程度の大きさがあり、醤油や塩味等の味付けで、餅から出来ており、いわゆる“あられ”です。もともとひな祭りにかかせないひし餅を砕いて炒ったのが始まりとされています。

【関東のひなあられ】

米粒大で甘い味です。米を爆(は)ぜて作ったポン菓子を砂糖等で味付けしたものです。「日頃からお釜に残ったご飯粒を干して保存しておき、その干し飯をあぶって作った」「米をじかに炒ってつくる爆米(はぜ)という菓子が江戸で流行っており、それを『ひなあられ』と命名したから」等の諸説があります。



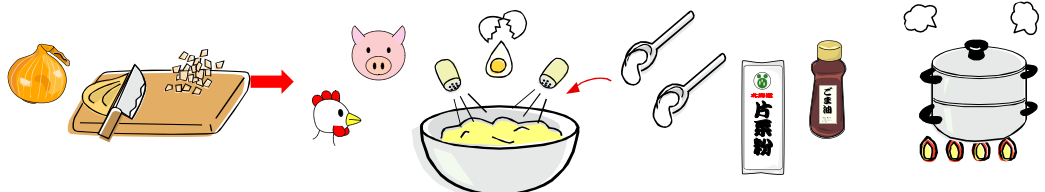
今月の献立から

～肉団子の桜色もち米蒸し～

●材料(4人分)●

豚挽き肉	220g	
鶏挽き肉	80g	
生姜	少々	
玉ねぎ	1/2個	
A	塩	少々
	こしょう	少々
	酒	小さじ1
	ごま油	小さじ2
	卵	1/2個
片栗粉	大さじ3	
もち米	80g	
食紅	少々	
(割醤油)	少々)	

- ①もち米はといで、食紅を入れた水に一晩漬けて置き、使う直前にザルにあげておく。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ボールに豚挽き肉、鶏挽き肉、玉ねぎ、生姜汁、Aの調味料を入れ、粘りが出るまで練る。
- ④③を丸め、①のもち米を団子のまわりにつけて蒸す。



“割醤油”は、だし汁と醤油を1対1の割合で薄めれば出来上がりです。減塩になります。