



令和5年度

3月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

3月は、ひな祭りや卒園式など節目の月となり、一年の中でも行事が多い時期です。けやき組さんのリクエスト給食も今月は盛り込まれています。毎月の定番メニューから、夏場に食べた美味しかったものなど、いろいろと覚えてくれているのだと感じました。けやき組に限らず他のクラスのお友達もいろいろなものが食べられるようになって、みんなで元気に進級です。子どもの成長は早いもので、あっという間にいろいろなことができるようになります。最初のうちは、少しおぼつかなかったり、時間がかかったりすることもあります。大人が環境を整え、日々の食事の時間などで負担なく取り組むことが大切です。今後も自ら食べる意欲や、食べ方、持ち方など保育園の給食の時間とご家庭とで連携して取り組んでいけたらと思っています。今年度も一年間ありがとうございました。



来年度の給食に向けて

～ステップアップすること～

進級したクラスで表記してあります。

ちゅういっぴ	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食が終了し、アレルギーなどの配慮がないお子さんは統一献立となります。 ・果物類が0歳児の時より少し大きい切り方になります。 ・米飯量が増量します。
なのhana	<ul style="list-style-type: none"> ・米飯量が増量します。 ・果物が皮つきで提供されます。 ・1月のお正月誕生会の日、お餅の提供をします。
あじさい	<ul style="list-style-type: none"> ・米飯量が増量します。パンの量も増量します。 ・おかずのお皿が大きくなり、盛り付け量も多くなります。 ・クラスの活動で調理活動を行います。エプロンや三角巾の準備をお願いします。
いちよう	<ul style="list-style-type: none"> ・箸が木製からプラスチック製になり、やや長くなります。主として箸を使用します。 ・米飯量が増量します。
けやき	<ul style="list-style-type: none"> ・米飯量が増量します。 ・調理活動の際、包丁を使用します。
1年生	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の時間が20～25分程度になります。 ・ジャムや納豆のタレなど小袋の調味料などを自分で開封し、かけたり、つけたりします。 ・食事の他に200mlの牛乳がつき、自分でストローをさして飲みます。

※その他、年齢に合わせ食事マナーに関してのステップアップもあります。

3/8(金)お別れ会食会

今年度もお別れ会の後、あじさい組、いちよう組、けやき組合同で会食会を行いたいと思います。メニューけやき組リクエスト献立ナンバーワンの“カレーライス”です。副菜も特別に2品、人気のうまっこりーときゅうりの中華漬けを用意します。当日のカレーの材料は、いちよう組さんにお買い物に行ってもらいます。スペシャルデザートもつきますのでお楽しみにしてください。



3/21(木)クッキー作り

3/21(木)に感謝の気持ちをこめて保育園みんなのおやつクッキーをけやき組さんと作りたいと思います。保育園にある大きい型や小さいの型も使って、気持ちを込めて作りたいと思います。材料は、小麦粉、サラダ油、水のシンプルな材料で小さいお友達も同じものを頂く予定です。みんなで美味しく仕上げたいと思います。

3月のこんだて

令和5年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	金	ウエハース,牛乳	☆ひなまつり献立☆ちらし寿司,麩のすまし汁,たらのみそ照り焼き,なばなの納豆和え,オレンジ	お誕生日ケーキ,カルピス
02	土	ビスコ,牛乳	ひじきマーボー豆腐丼,牛乳(以上児) さつま芋の甘煮,バナナ	星たべよ,ウエハース(以上児),白ブドウほうれん草ジュース
03	日			
04	月	星たべよ,牛乳	ポロニューゼスパゲティ,バカラのグラタン風,ブロッコリー,いよかん	油揚げと人参の混ぜご飯,牛乳
05	火	コーンフレーク	ご飯,けんちん汁,犠牲豆腐,もやしハムサラダ,グレープフルーツ	マカロニきな粉,チーズ,牛乳
06	水	クラッカー牛乳	ご飯,さつま汁,鯖の塩焼き,青菜とツナの酢和え,バナナ	ナポリタンスパゲティ,牛乳
07	木	ビスケット,牛乳	☆焼き肉丼,里芋の煮ころがし,オレンジ	ごへいもち,牛乳
08	金	ウエハース,牛乳	★おわかれ会★ボークカレーライス,うまっこりー,きゅうりの中華漬け,お祝いちごゼリー	☆マッシュマロバー,牛乳
09	土	ビスコ,牛乳	ハヤシライス,牛乳,キャベツのツナドレッシング,バナナ	星たべよ,ハッピーターン(以上児),アップル&キャロットジュース
10	日			
11	月	星たべよ,牛乳	ご飯,みそけんちん汁,ほっけの塩焼き,大根とツナのあえ物,グレープフルーツ	ひじきおにぎり,牛乳
12	火	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,もやしとわかめのみそ汁,☆若鶏唐揚げ,豆菜サラダ,オレンジ	☆焼きそば,バナナ,牛乳
13	水	クラッカー牛乳	☆マーボー豆腐丼,わかめとツナのあえ物,バナナ	☆ココアサンド,せんべい(以上児),牛乳
14	木	ジョア(ストロベリー)	ご飯,貝だくさんみそ汁,鮭の韓国風照り焼き,☆華風和え,グレープフルーツ	☆ミルクボンテドーナツ,牛乳
15	金	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	バターロールパン,☆クリームシチュー,ひじきと玉ねぎのサラダ,いよかん	鶏そぼろご飯,牛乳
16	土	ウエハース,牛乳	☆卒園式☆キーマカレー,牛乳,きゅうり漬け,バナナ	おかし,白ブドウ&ほうれん草ジュース
17	日			
18	月	アップル&キャロットジュース	ご飯,なめこ汁,ふわふわ卵焼き,☆切干大根煮,清美オレンジ	☆ごまマカロニ,ウエハース,牛乳
19	火	ソファール元気ヨーグルト	わかめごはん,☆コーンスープ,鮭の西京焼き,青のり粉ふき芋,バナナ	☆たいやき,☆せんべい,牛乳
20	水			
21	木	クラッカー牛乳	ご飯,じゃが芋となめこのみそ汁,鯖のカレー龍田揚げ,☆ひじきの炒り煮,グレープフルーツ	ありがとうクッキー,牛乳
22	金	ビスケット,牛乳	☆トッピングうどん,フルーツポンチ	わかめおにぎり,牛乳
23	土	ウエハース,牛乳	カレーライス,牛乳,もやしと人参のナムル,グレープフルーツ	星たべよ,ハッピーターン,ジョア(ストロベリー)
24	日			
25	月	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,キャベツと春雨の中華スープ,お好み厚揚げ,納豆マヨ和え,グレープフルーツ	☆青のりポテト,牛乳
26	火	ジョア(マスカット)	ご飯,野菜のみそ汁,さわらの胡麻照り焼き,☆マーボー大根,オレンジ	☆バウムクーヘン,チーズ,牛乳
27	水	星たべよ,牛乳	ご飯,ミネストローネ,鶏肉のマーマレード焼き,青菜ともやしのごまと和え,バナナ	☆原宿ドック,牛乳
28	木	ビスケット,牛乳	ご飯,☆コーンスープ,クリスピーチキン,野菜のさっぱり和え,いよかん	バター醤油ポップコーン,ウエハース(以上児)牛乳
29	金	ウエハース,牛乳	☆カレーマーボー丼,わかめとツナのあえ物,グレープフルーツ	ロールパンメロンパン,牛乳
30	土	ビスケット,牛乳	豚丼,牛乳,里芋の煮ころがし,バナナ	バウムクーヘン,アップル&キャロットジュース
31	日			

※献立は都合により変更になることがあります。

今月の献立について

今月は、桃の節句にちなみ1日にひなまつり献立を提供します。ちらし寿司や菜花のあえ物、午後のおやつにはカルピスなど行事にちなんだメニューを予定しています。また、今月は卒園を控えたけやき組さんによるリクエストメニューを取り入れています。リクエストメニューには☆マークを付けたのでチェックしてみてください。



		I補給 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	総与量	630	24.5	20.1	1.6
	目標量	620	25.6	17.2	1.6
3歳未満児	総与量	555	21.4	17.6	1.3
	目標量	540	22.3	15.0	1.5