

給食だより

令和7年度

3月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

寒さの中にも春の訪れを感じられるようになり、いよいよ進級、卒園の季節となりました。けやき組のみなさんには卒園しても友達と一緒に楽しく食べた給食や、クッキングの思い出を胸に、これからも「早寝・早起き・朝ごはん」で健康的に過ごしてほしいと思います。さて今月で年度末となり、次月は新しいクラスへの進級が控えています。進級に向けて、給食内容に変化ができることを簡単にまとめましたので、お家での食事の時に参考にして下さい。

来年度の給食について

現クラス	ステップアップ内容
れんげたんぼぼ	<ul style="list-style-type: none">・離乳食が終了し、幼児食になります。・果物類は皮なしで、大きめに切られた状態で提供します。・フォークを中心に使い、持ち手部分が細くなります。
ちゅうりっぷ	<ul style="list-style-type: none">・果物は皮がついた状態で提供され、自分で剥いて食べます。・刻みの程度が大きくなります。
なのはな	<ul style="list-style-type: none">・ご飯量の増量、パン類も2ヶ(切)になります。・食器類が一回り大きくなり、盛り付け量が増えます。・フォークの持ち方の上達に合わせて、箸を使い始めます。・午前のおやつがなくなります。
あじさい	<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。・自分の給食を盛り付ける活動が始まります。(毎日ではなく、日を決めて)
いちよう	<ul style="list-style-type: none">・箸中心の食事になります・自分の分の給食を盛り付ける活動が以前より増えます。
けやき	<ul style="list-style-type: none">・小学校生活が始まりますので、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。・保育園ではなかった様々なメニューが出てくると思います。なんでもよく食べてさらに大きくなった姿でまた会えることを楽しみにしています。

※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。

リクエストメニュー

今年度も、けやき組さんに保育園でもう一度食べたい給食メニューを募る、リクエストメニューを聞き取ってもらいました。やはり群を抜いて人気なメニューは「カレーライス」でした。お別れ会の日のメニューに組み込んだので、楽しい会のあとに美味しく味わってほしいと思っています。

お知らせ

3/11(水)、東日本大震災から15年目にあたるこの日に防災訓練の一環で、豚汁缶をお昼の給食で使用、食べたいと思います。非常時にもいつもの給食は提供できなくとも、備蓄している食品があること、缶詰やパウチ食品など少し風味や味が違うことなどを知る機会にしたいと思っています。ご家庭でも非常時の備蓄など点検したり、不足するものはないか確認してみてください。

3月のこんだて

令和7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
1	日			
2	月	ソフール元気ヨーグルト	ご飯,白菜のみそ汁,★鶏肉のマーレード焼き,きゅうりの中華漬け,グレープフルーツ	わかめおにぎり,牛乳
3	火	アップル&キャロットジュース	鶴ひなまつり会鶴ちらし寿司,麩のすまし汁,たらのみそ照り焼き,なばなの納豆和え,おれんじ	三色花ゼリー,カステラ,カルピス
4	水	クラッカー,牛乳	ご飯,さつまい,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
5	木	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	バターロールパン,★豆乳シチュー,ひじきと玉ねぎのサラダ,りんご	油揚げと人参の混ぜご飯,牛乳
6	金	ビスケット,牛乳	ご飯,豆腐と葱のみそ汁,★納豆チーズオムレツ,ブロッコリーとツナのサラダ,グレープフルーツ	餃子の皮のピザ,牛乳
7	土	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ハヤシライス,牛乳,大根と油揚げのべっこう煮,バナナ	星たべよ,ウエハース,アップル&キャロットジュース
8	日			
9	月	ビスケット,牛乳	ご飯,具沢山味噌汁,鮭の韓国風照り焼き,華風和え,グレープフルーツ	★リングドーナツ,牛乳
10	火	クラッカー,牛乳	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,牛乳
11	水	星たべよ,牛乳	ご飯,△非常食訓練△豚汁缶,ほっけの塩焼き,大根とツナの和え物,グレープフルーツ	ごへいもち,牛乳
12	木	ウエハース,牛乳	キーマカレー,キャベツサラダ,バナナ	♡ちゅうりっぷ組リクエスト♡ ラーメン,牛乳
13	金	ソフール元気ヨーグルト	ご飯,じゃが芋と玉ねぎのみそ汁,さわらの香味焼き,切干大根の旨煮,オレンジ	★バウムクーヘン,せんべい,牛乳
14	土	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	焼き肉丼,かぼちゃのバター煮,バナナ	源氏パイ,せんべい(以上児),白ブドウ&ほうれん草ジュース
15	日			
16	月	ジョア(プレーン)	ご飯,じゃが芋となめこのみそ汁,鯖のカレー竜田揚げ,ひじきの炒り煮,オレンジ	★カステラ,牛乳
17	火	ビスケット,牛乳	ご飯,わかめとじゃが芋のみそ汁,鶏肉のケチャップ煮,ほうれん草とツナの和え物,バナナ	青のりポテト,せんべい,牛乳
18	水	コーンフレーク	ご飯,けんちん汁,擬製豆腐,もやしハムサラダ,グレープフルーツ	マカロニきな粉,せんべい,牛乳
19	木	ウエハース,牛乳	♡お別れ会♡★カレーライス,★うまっこりー,バナナ	★ココア揚げパン,牛乳
20	金		春分の日	
21	土	クラッカー,牛乳	豚丼,牛乳,かぼちゃの煮物,オレンジ	ミルクボンデードーナツ,アップル&キャロットジュース
22	日			
23	月	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ハヤシライス,ひじきのマリネ,バナナ	レーズンボウル,牛乳
24	火	ソフール元気ヨーグルト	ご飯,みそ汁,鮭の西京焼き,五目豆腐,オレンジ	ごまラスク,星たべよ,牛乳
25	水	ビスケット,牛乳	ご飯,★わかめスープ,豆腐ハンバーグ,★納豆和え,グレープフルーツ	♡ありがとうクッキー♡牛乳
26	木	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ご飯,オニオンスープ,鶏肉の照り焼き,青菜ともやしのごま和え,バナナ	★アイスクリーム,ウエハース,麦茶
27	金	クラッカー,牛乳	ご飯,★コーンスープ,★クリスピーチキン,青のり粉ふき芋,オレンジ	★ココアポップコーン,ビスケット,牛乳
28	土	星たべよ,牛乳	カレーライス,牛乳,中華風わかめスープ,グレープフルーツ	バウムクーヘン,ジョア(いちご)
29	日			
30	月	ウエハース,牛乳	★カレーマーボー丼,わかめとツナの和え物,ソフール元気ヨーグルト	★おからのドーナツ,牛乳
31	火	ジョア(プレーン)	ご飯,豆腐みそ汁,★鮭の味噌チーズ焼き,切干大根のサラダ,バナナ	★マシュマロバー,牛乳

※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 🎓

今月はけやき組のリクエストメニューを取り入れています。★のマークがついたものがリクエストメニューです。チェックしてみてください。ちゅうりっぷ組さんからリクエスト頂いた「ラーメン」も12日に取り入れています。また、11日には非常食訓練として豚汁缶を温めて昼食として頂こうと思います。今月もよろしくお願ひします。

		1kg - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	615	24.2	20.1	1.6
3歳未満児	給与量	530	21.0	17.8	1.3