



給食だより



はなもも保育園

陽ざしが暖かく感じられる季節です。早いもので今年度も最後の月となりました。子どもたちはこの一年間、様々な行事や活動を通して心も身体も大きくなり、たくさんの思い出ができたことと思います。給食室は今後も安心・安全で美味しく！を心がけ、皆さんの成長のお手伝いが出来たらと願っています。1年間、給食運営にご理解とご協力をいただきありがとうございました。



“桃の節句” ひな祭り



3月3日のひな祭りは、桃の節句とも呼ばれる女の子の健やかな成長を願う行事です。ひな祭りの由来は、もともと中国で行われていた「上巳(じょうし)の節句」という行事。邪気や厄を払うための行事で、人形を身代わりにして川に流す「流し雛」が行われていました。この流し雛が変化して、雛人形を家に飾る現在の形になったといわれています。

ひな祭りには、ちらし寿司やひなあられを食べてお祝いをするのが一般的で、それぞれ願いが込められています。

- ちらし寿司…将来食べるものに困りませんように…+
- ひなあられ…一年を通して健康でいられますように…+
(桃・緑・黄・白色が四季を表す)
- はまぐりのお吸い物…二枚貝であるはまぐりは、対になっている貝とぴったり合うことから、仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と連れ添うように…+
という願いが込められている

食べられる自信をもって…+

3月の給食は、さくら組さんに書いてもらったリクエストメニューを参考にして献立をたてました。

お子さん一人ひとりの食べ進み具合は様々ですが、それぞれが「食べられた♡!!」という自信を持って卒園・進級してほしいと思います。

給食づくりを通して日々子どもたちの笑顔や姿、成長ぶりにたくさんの元気をもらいました。

食べる力=生きる力です+

これからも食とともに心も身体も健やかに成長してほしいと願っています。そして大きくなった時、はなもも保育園の給食の味を思い出していただけたら幸いです。

1年間、本当にありがとうございました。



2月の給食の様子



2月は節分メニューが登場しました👹鬼のドライカレーにみんな大喜び♡おやつも可愛いと好評でした♪



毎年恒例のさくら組さんのリクエストメニューの結果をご紹介します+給食室の窓に掲示してありますので、ご来園の際にご覧ください♪

給食部門

1 煮込みうどん

2 唐揚げ・ジャージャーめん
バターチキンカレー

3 栄養納豆



給食レシピ紹介 鶏肉の味噌焼き



【材料4人分】鶏もも肉2枚(400g) 味噌大さじ2
みりん大さじ1 酒大さじ1 醤油小さじ1 おろし生姜
少々 ごま油小さじ1

【作り方】

- ①鶏もも肉を一口大に切り、保存袋に入れる。
- ②味噌からごま油までの調味料を1の中に入れ、軽くもんで味をなじませて冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
- ③2の鶏肉を170度のオーブンまたは油を薄く引いたフライパンで中心に火が通るまで焼く。

漬けこんで焼くだけのカンタンレシピです♪鶏もも肉で作るほかにも、鮭やかじきなどの魚を漬けても美味しく作ることができます😊ごはんによく合うおかずなのでぜひ作ってみてください♪



令和7年度



月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	
		10時のおやつ	主食			
1	火	牛乳 おかし	ごはん	カレイのごま味噌焼き 栄養納豆 鶏ごぼう汁 みかん缶	牛乳 ツナサンド	
2	水	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) タンドリーチキン ジャが芋のチーズ煮 ミネストローネ	麦茶 炊き込みご飯	
3	木	牛乳 おかし	ごはん	お花見三色丼 赤魚の西京漬け焼き 塩昆布和え じゃが芋とわかめの味噌汁 さくらゼリー	麦茶 カルピスゼリー	
4	金	牛乳 おかし	めん	焼きそば チキンナゲット おひたし 卵と茎わかめのスープ	牛乳 バナナコーンフレーク	
5	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし	
7	月	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス コールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 おかし	
8	火	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) スペイン風オムレツ にんじんツナサラダ 春野菜のクリームシチュー	麦茶 おかかおにぎり	
9	水	牛乳 おかし	ごはん	ジャージャン豆腐 磯香和え ワンタンスープ オレンジ	飲むヨーグルト おかし	
10	木	牛乳 おかし	めん	味噌ラーメン シュウマイ 小松菜とちくわのマヨポン和え フルーツポンチ	牛乳 じゃこトースト	
11	金	牛乳 おかし	ごはん	たけのこご飯 鮭の塩焼き 切干大根のサラダ ゆば玉汁	牛乳 おふラスク	
12	土	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 ナムル スープ 麦茶	おかし	
14	月	牛乳 おかし	ごはん	ホイコーロー わかめサラダ 豆腐とえのきのスープ	ヤクルト おかし	
15	火	牛乳 おかし	ごはん	カレイのごま味噌焼き 栄養納豆 鶏ごぼう汁 みかん缶	牛乳 ツナサンド	
16	水	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) タンドリーチキン ジャが芋のチーズ煮 ミネストローネ	麦茶 炊き込みご飯	
17	木	牛乳 おかし	ごはん	お花見三色丼 赤魚の西京漬け焼き 塩昆布和え じゃが芋とわかめの味噌汁	麦茶 カルピスゼリー	
18	金	牛乳 おかし	めん	焼きそば チキンナゲット おひたし 卵と茎わかめのスープ	牛乳 バナナコーンフレーク	
19	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし	
21	月	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス コールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 おかし	
22	火	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) スペイン風オムレツ にんじんツナサラダ 春野菜のクリームシチュー	麦茶 おかかおにぎり	
23	水	牛乳 おかし	ごはん	ジャージャン豆腐 磯香和え ワンタンスープ オレンジ	飲むヨーグルト おかし	
24	木	牛乳 おかし	めん	味噌ラーメン シュウマイ 小松菜とちくわのマヨポン和え フルーツポンチ	牛乳 じゃこトースト	
25 誕生会	金	牛乳 おかし	ごはん	油淋鶏 ハム入り春雨サラダ 中華風コーンスープ プリン	麦茶 ケーキ	
26	土	♪ 保育参観 ♪				
28	月	おかし	♪ お弁当の日 ♪		おかし	
29	火	昭和の日				
30	水	牛乳 おかし	ごはん	たけのこご飯 鮭の塩焼き 切干大根のサラダ ゆば玉汁	牛乳 おふラスク	

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

1食あたりの平均栄養価

エネルギー	555kcal
タンパク質	22.4g
食塩	2.0g





4月

給食だよ

はなもも保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいクラス、新しいお友達、新しい先生...ドキドキワクワクの新年度がスタートします。早く園生活に慣れ、お友達や先生との給食の時間が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるよう願っています。今年度も皆様に喜んでいただける美味しい給食作りに励みますので、1年間どうぞ宜しくお願い致します。

はなもも保育園の給食の特徴



反復式献立を採用

二週間毎に同じメニューを繰り返すことで、お子様の味覚が慣れて食が進みます。残食も毎日チェックし、より食べやすくなるよう調理法や食材の切り方などを工夫して提供しています。

季節感を大切に献立

季節に合わせた行事食の提供はもちろん、旬の食材を使うことで季節の味を知る給食を作ります。毎月の誕生会には子どもたちに人気のあるメニューでお祝いします。

愛情をこめた美味しい給食づくり

安心・安全な給食づくりはもちろんのこと、「うわあ〜美味しそう♡食べてみたい♡」と意欲的になれるよう見た目や彩りも工夫します。大切な家族に食べていただく気持ちで、手間を惜しまない丁寧な給食づくりに励みます。



安心・安全な給食提供のために



離乳食

お子様の成長に合わせて、保護者の方と保育士・栄養士で相談しながら進めていきます。初めて口にする食材は必ずおうちで試していただき、食材チェック表に食べた食材をチェックして提出してください。

愛情弁当の日

毎月15日を家庭からの愛情弁当の日としています。(※行事等に変更になる場合あり。6月〜9月まではお休み。)

ミニトマトやうずらの卵などの球形な食材は、誤嚥しやすく危険なため給食でも使用していません。お弁当で使用する場合は、丸のままではなく必ず4等分にカットして入れるようお願いいたします。

市販のミニカップゼリーの中には、のどに詰まる危険性がある商品もあります。つまようじやピック類も思わぬ事故につながる危険があるため、使用はお控え下さい。

お子様の安全のため、皆様のご協力を宜しくお願い致します。



お弁当作りの注意点



調理前には手をしっかり洗いましょう。✦手指に傷がある場合は手袋をすると衛生的です。✦お弁当箱や調理器具も清潔なものを使いましょう。



水分は大敵！水分が多いと細菌が増えやすくなるので、おかずの汁気は良く切りましょう。✦ミニトマトのヘタは取ってから良く洗い、水気をよくふき取って下さい。誤嚥防止のため、球型の食材は4つに切ると安心です。



中心部までしっかりと加熱しましょう。✦卵焼きやゆで卵は、半熟ではなく完全に固まるまでしっかりと加熱しましょう。



給食レシピ紹介 ジャコトースト



給食だよ!では美味しく簡単な給食レシピを掲載します。ぜひお子様といっしょに作ってみて下さいね。

【材料2人分】食パン2枚(8枚切り) ジャコ(しらすでもOK) 30g マヨネーズ大さじ3 青のり小さじ1

- ①ジャコ(しらす)はフライパンで乾煎いして粗熱をとる。
- ②1にマヨネーズと青のりを混ぜる。
- ③食パンに2を塗ってトースターでこんがり焼く。

おやつで提供している人気メニューです。♪とても簡単なので忙しい朝食時やおうちの方のお酒のおつまみにもぴったりですよ。

ジャコ(しらす)はカルシウムやビタミンDが豊富で、離乳期から取り入れられる万能食材です。しっかり噛むことを意識して食べてみてください。

