



3月給食だより



かまいしこども園
令和3年度 3月

「ひしもち・ひなあられ」の意味



ひな祭りにかかせない菱餅。白は雪、緑は草、ピンクは花とそれぞれ意味があります、これは雪の中から新芽が出て、花が咲くことを表しているといわれています。餅に砂糖を絡めて炒ったひなあられは、でんぷんが多く健康に良いことから「1年中健康に過ごせるように」という願いが込められています。
園では3日に菱餅とひなあられを持ち帰ります。

歯ごたえのある食事の工夫

食べ物の固さや大きさは、子どもの発達に合わせて調節することが大切です。9ヶ月頃には舌を動かし食べ物を上あごに移動させてつぶすことができますが、唾液と混ぜ合わせることはできません。魚・肉・葉物野菜などはとろみをつけてのど越し良くしてから食べさせましょう。1歳を過ぎると自分で手づかみをして食べるようになります。食パンなどをスティック状に切り手にもって食べられるような工夫をしてあげたり、色々な歯ごたえを経験できるように食材にも変化を付けると良いでしょう。



3月4日です

子どもの好き嫌いの特徴

母乳・ミルクしか摂取できていなかった赤ちゃんが、食品との初めての出会いを繰り返しながら少しずつ色々な食品を食べられるようになっていきます。離乳食のころの好き嫌いは味覚の未発達や経験不足からきています。また、ある特定の食品を嫌がって食べないのはよくあることです。時間を見て食事を切り上げたり、味付けや調理法を変えるなどの工夫をしてみましよう。



離乳食用

材料(こども1人分)

- かやきせんべい (1/2枚) 鶏もも肉 (10g)
- 人参 (5g) かぶ (10g)
- ごぼう (5g) 醤油 (少々)
- 昆布だし汁 (150cc)

せんべい汁

- ①人参、かぶ、ごぼうはいちょうぎり、鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋のだし汁が沸騰してきたら人参を入れて煮る。
- ③ある程度煮えたら、鶏肉を入れてさらに煮る。具材が煮えたらかぶを加えてひと煮立ちさせ、醤油を少々入れて調味する。食べる直前にかやきせんべいを食べやすい大きさに砕いて入れひと煮立ちさせ、せんべいがやわらかくなったらできあがり。

3月予定献立表0歳児(9~12ヶ月)

| 日付 | 午前のおやつ | 献立名 | 材料名 | | | 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火 | 麦茶 お子様せんべい | お粥(軟飯)、鶏のあんかけ煮 マッシュポテト、キャベツの煮びたし たまねぎのすまし汁、デコボン | 米、じゃがいも 片栗粉 | 鶏肉 | キャベツ、たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、デコボン | 麦茶 国コッペパン |
| 2水 | 麦茶 ビスケット | 炊き出し訓練(お粥・ベビーフード 野菜スープ・バナナ) | | | | 麦茶 にんじん粥 |
| 3木 | 麦茶 お子様せんべい | 【ひなまつりお誕生会】 にんじん粥(軟飯)、たららの煮物 じゃがいもの煮物、ほうれんそうのあえもの 豆腐のすまし汁、みかん | 米、片栗粉 じゃがいも | たら、鶏むね肉 絹ごし豆腐 | キャベツ、にんじん、玉ねぎ ほうれんそう、みかん | 麦茶 国いちごヨーグルト |
| 4金 | 麦茶 ウエハース | お粥(軟飯)、鶏肉のほぐし煮 刻みトマト、にんじん煮 せんべい汁、いちご | 米、こま、片栗粉 かやきせんべい | 鶏もも肉 | にんじん、トマト かぶ、だいこん、いちご | 麦茶 国じゃがいもお焼き |
| 5土 | 麦茶 ヨーグルト | 煮込みうどん、ブロッコリー たまねぎの煮物、バナナ | うどん | 鶏肉 | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー ほうれんそう、バナナ | 麦茶 国野菜粥 |
| 7月 | 麦茶 お子様せんべい | お粥(軟飯)、たららのおろし煮 ほうれんそうの白あえ、かぼちゃ煮 なすのすまし汁、煮りんご | 米 | たら、木綿豆腐 | かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう なす、たまねぎ、にんじん、りんご | 麦茶 国フルーツヨーグルト |
| 8火 | 麦茶 ビスケット | コッペパン、豚肉とたまねぎ煮 マカロニと野菜煮、ブロッコリー こまつなスープ、オレンジ | コッペパン マカロニ じゃがいも | 鶏肉 | キャベツ、たまねぎ、にんじん こまつな、オレンジ | 麦茶 国野菜のお焼き |
| 9水 | 麦茶 お子様せんべい | お弁当の日 | | | | 麦茶 コッペパン |
| 10木 | 麦茶 ビスケット | 野菜煮込みうどん、ほうれんそう煮浸し ブロッコリー、煮りんご | うどん | 鶏もも肉 | ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ にんじん、ブロッコリー、りんご | 麦茶 国スティック食パン |
| 11金 | 麦茶 お子様せんべい | お弁当の日 | | | | 麦茶 ヨーグルト |
| 12土 | 麦茶 ヨーグルト | かしわうどん、キャベツの煮浸し たまねぎとさつまいも煮、バナナ | うどん さつまいも | 鶏肉 | たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれんそう、バナナ | 麦茶 国ゆかり粥 |
| 14月 | 麦茶 ビスケット | お粥(軟飯)、たららの煮物 ほうれんそうの白あえ、かぼちゃ煮 たまねぎのすまし汁、いちご | 米 | たら、木綿豆腐 | かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう なす、たまねぎ、にんじん、いちご | 麦茶 国にんじん ホットケーキ |
| 15火 | 麦茶 お子様せんべい | 豚肉うどん、刻みトマト はくさい煮びたし、煮りんご | うどん | 豚肉、塩こんぶ | はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、トマト、煮りんご | 麦茶 国バナナ蒸しパン |
| 16水 | 麦茶 ビスケット | お粥(軟飯)、さけのあんかけ煮 五目納豆、じゃがいもの煮物 だいこんのすまし汁、デコボン | 米、じゃがいも 片栗粉 | さけ 挽きわり納豆 豚ひき肉 | ブロッコリー、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、だいこん、デコボン | 麦茶 国じゃがいもお焼き |
| 17木 | 麦茶 お子様せんべい | 煮込みうどん、さつまいもマッシュ こまつな煮びたし、バナナ | うどん さつまいも | 豚肉 | こまつな、にんじん、だいこん ごぼう、バナナ | 麦茶 国みそ粥 |
| 18金 | 麦茶 ウエハース | お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 キャベツの煮浸し、ブロッコリー ほうれんそうのスープ、もも缶 | 米、じゃがいも | 豚肉 | キャベツ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、ブロッコリー もも缶 | 麦茶 国いちご スティック食パン |
| 19土 | 卒園式 | | | | | |
| 21月 | 春分の日 | | | | | |
| 22火 | 麦茶 ビスケット | お粥(軟飯)、豚肉ほぐし煮 はくさいの煮浸し、ブロッコリー キャベツのすまし汁、いちご | 米、片栗粉 | 豚肉 | はくさい、ブロッコリー、キャベツ にんじん、いちご | 麦茶 国さつま芋茶巾 |
| 23水 | 麦茶 ウエハース | お粥(軟飯)、たららの煮物 ほうれんそうの煮物、刻みトマト さつまいものすまし汁、オレンジ | 米、さつまいも 片栗粉 | 木綿豆腐 たら | だいこん、はくさい、ほうれんそう にんじん、たまねぎ、トマト オレンジ | 麦茶 国野菜蒸しパン |
| 24木 | 麦茶 お子様せんべい | お粥(軟飯)、肉団子あんかけ ブロッコリー、マカロニと野菜煮 ほうれんそうスープ、煮りんご | コッペパン マカロニ、片栗粉 | 豚挽き肉 | たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれんそう、ブロッコリー、りんご | 麦茶 国野菜リソット |
| 25金 | 麦茶 ビスケット | お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 さつまいもマッシュ、刻みトマト だいこんのすまし汁、いちご | 米、さつまいも | さけ、鶏もも肉 | トマト、だいこん、にんじん ごぼう、たまねぎ、いちご | 麦茶 国キャベツお野焼き |
| 26土 | 麦茶 ヨーグルト | 煮込みうどん、キャベツの煮物 じゃがいも煮、バナナ | じゃがいも うどん | 鶏もも肉 | ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ にんじん、はくさい、バナナ | 麦茶 国青菜粥 |
| 28月 | 麦茶 お子様せんべい | お粥(軟飯)、肉じゃが風煮物 ほうれんそうの煮物、刻みトマト だいこんのすまし汁、オレンジ | 米、じゃがいも | 豚肉 | ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ にんじん、トマト、だいこん オレンジ | 麦茶 国ホットケーキ |
| 29火 | 麦茶 ウエハース | お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 豆腐の白和え、ブロッコリー ほうれんそうのすまし汁、いちご | 米 | 豚肉 木綿豆腐 | ほうれんそう、ブロッコリー だいこん、にんじん いちご | 麦茶 国さつま芋茶巾 |
| 30水 | 麦茶 ビスケット | お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 ごぼうとたまねぎの煮物、かぼちゃ煮 豆腐のすまし汁、バナナ | 米 | さけ、木綿豆腐 | にんじん、ごぼう、かぼちゃ たまねぎ、だいこん、バナナ | 麦茶 オレンジ お子様せんべい |
| 31木 | 麦茶 ウエハース | お粥(軟飯)、豆腐の挽肉あんかけ ブロッコリー、ほうれんそう煮浸し キャベツのスープ、煮りんご | 米、片栗粉 | 木綿豆腐 豚ひき肉 | ほうれんそう、ブロッコリー キャベツ、たまねぎ、にんじん りんご | 麦茶 国豆腐蒸しパン |