



# 3月給食だより



かまいしこども園  
令和4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14日(火)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ょう。



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水  | 麦茶<br>お子様せんべい | 【お誕生会】<br>にんじん粥、肉団子<br>マッシュポテト、マカロニと野菜煮<br>オニオンスープ、いちご            | 米、じゃがいも             | 豚挽き肉                 | もやし、キャベツ、にんじん<br>たまねぎ、いちご               | 麦茶<br>国りんごの蒸しパン      |
| 2木  | 麦茶<br>ビスケット   | <b>炊き出し訓練</b> (お粥・ベビーフード<br>野菜スープ・バナナ)                            |                     |                      |   | 麦茶<br>にんじん粥          |
| 3金  | 麦茶<br>お子様せんべい | 【ひなまつり会】<br>にんじん粥(軟飯)、鶏のほぐし煮<br>ほうれんそうのあえもの、さつまいも煮<br>豆腐のすまし汁、みかん | 米、片栗粉<br>さつまいも      | 鶏肉<br>絹ごし豆腐          | キャベツ、にんじん、玉ねぎ<br>ほうれんそう、みかん             | 麦茶<br>国いちごヨーグルト      |
| 4土  | 麦茶<br>ヨーグルト   | 野菜煮うどん、キャベツ煮浸し<br>ブロッコリー、バナナ                                      | うどん                 | 鶏もも肉                 | ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ<br>にんじん、ブロッコリー、バナナ     | 麦茶<br>国若菜粥           |
| 6月  | 麦茶<br>お子様せんべい | 豚肉うどん、刻みトマト<br>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<br>にんじん、トマト、りんご           | 麦茶<br>コッペパン          |
| 7火  | 麦茶<br>ビスケット   | お粥(軟飯)、さけのあんかけ煮<br>五目納豆、じゃがいもの煮物<br>だいこんのすまし汁、いちご                 | 米、じゃがいも<br>片栗粉      | さけ<br>挽きわり納豆<br>豚ひき肉 | ブロッコリー、たまねぎ、にんじん<br>ほうれんそう、だいこん、いちご     | 麦茶<br>国じゃがいもお焼き      |
| 8水  | 麦茶<br>お子様せんべい | <b>お弁当の日</b>  |                     |                      |   | 麦茶<br>コッペパン          |
| 9木  | 麦茶<br>ウエハース   | 鶏肉と玉ねぎのうどん、野菜の煮物<br>ブロッコリー、オレンジ                                   | うどん<br>じゃがいも        | 鶏肉                   | キャベツ、たまねぎ、にんじん<br>ごまつな、オレンジ             | 麦茶<br>国鮭がゆ           |
| 10金 | 麦茶<br>ビスケット   | お粥(軟飯)、ポトフ風煮物<br>キャベツの煮浸し、トマト<br>ほうれんそうのスープ、煮りんご                  | 米、じゃがいも             | 豚肉                   | キャベツ、たまねぎ、にんじん<br>ほうれんそう、トマト<br>りんご     | 麦茶<br>ヨーグルト          |
| 11土 | 麦茶<br>ヨーグルト   | 煮込みうどん、じゃがいも煮<br>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<br>ほうれんそう、バナナ          | 麦茶<br>国野菜粥           |
| 13月 | 麦茶<br>お子様せんべい | お粥(軟飯)、たらのおろし煮<br>ほうれんそうの白あえ、かぼちゃ煮<br>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<br>なす、たまねぎ、にんじん、りんご    | 麦茶<br>国蒸しパン          |
| 14火 | 麦茶<br>ビスケット   | お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮<br>刻みトマト、にんじん煮<br>せんべい汁、いちご                        | 米、こま、片栗粉<br>かやきせんべい | 鶏もも肉                 | にんじん、トマト<br>かぶ、だいこん、いちご                 | 麦茶<br>国じゃがいもお焼き      |
| 15水 | 麦茶<br>お子様せんべい | 煮込みうどん、さつまいもマッシュ<br>ごまつな煮びたし、バナナ                                  | うどん<br>さつまいも        | 豚肉                   | ごまつな、にんじん、だいこん<br>ごぼう、バナナ               | 麦茶<br>国ホットケーキ        |
| 16木 | 麦茶<br>ウエハース   | お粥(軟飯)、豚肉ほぐし煮<br>じゃがいも煮、ごまつな煮浸し<br>はくさいのスープ、もも缶                   | 米、じゃがいも<br>片栗粉      | 豚肉                   | たまねぎ、ごまつな、はくさい<br>にんじん、もも缶              | 麦茶<br>いちご<br>スティックパン |
| 17金 | 麦茶<br>ビスケット   | お粥(軟飯)、さけのほぐし煮<br>大根の煮物、ほうれんそう煮びたし<br>麩のすまし汁、デコボン                 | 米、麩                 | さけ                   | ほうれんそう、にんじん、たまねぎ<br>干しシイタケ、だいこん、デコボン    | 麦茶<br>国蒸しパン          |
| 18土 |               | <b>卒園式</b>  |                     |                      |   |                      |
| 20月 | 麦茶<br>お子様せんべい | お粥(軟飯)、豚肉ほぐし煮<br>はくさいの煮浸し、ブロッコリー<br>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<br>にんじん、いちご            | 麦茶<br>にんじんヨーグルト      |
| 21火 |               | <b>春分の日</b>   |                     |                      |   |                      |
| 22水 | 麦茶<br>ビスケット   | お粥(軟飯)、肉じゃが風煮物<br>キャベツの煮物、刻みトマト<br>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<br>にんじん、トマト、だいこん       | 麦茶<br>スティック食パン       |
| 23木 | 麦茶<br>ウエハース   | お粥(軟飯)、肉団子あんかけ<br>ブロッコリー、マカロニと野菜煮<br>ほうれんそうスープ、煮りんご               | 米<br>マカロニ、片栗粉       | 豚挽き肉                 | たまねぎ、キャベツ、にんじん<br>ほうれんそう、ブロッコリー、りんご     | 麦茶<br>国野菜リゾット        |
| 24金 | 麦茶<br>お子様せんべい | お粥(軟飯)、たらの煮物<br>だいこんの煮物、刻みトマト<br>豆腐のすまし汁、オレンジ                     | 米<br>片栗粉            | 木綿豆腐<br>たら           | だいこん、はくさい、ごまつな<br>にんじん、たまねぎ、トマト<br>オレンジ | 麦茶<br>国サツマイモ茶巾       |
| 25土 | 麦茶<br>ヨーグルト   | 野菜煮込みうどん、ほうれんそう煮浸し<br>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<br>にんじん、ブロッコリー、りんご     | 麦茶<br>国ホットケーキ        |
| 27月 | 麦茶<br>お子様せんべい | お粥(軟飯)、たらの煮物<br>切干大根の煮物、かぼちゃ煮<br>せんべい汁、いちご                        | 米<br>かやきせんべい        | たら、木綿豆腐              | かぼちゃ、だいこん、切干大根<br>なす、たまねぎ、にんじん、いちご      | 麦茶<br>スティック食パン       |
| 28火 | 麦茶<br>ビスケット   | お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮<br>豆腐の白和え、ブロッコリー<br>ほうれんそうのすまし汁、煮りんご               | 米                   | 豚肉<br>木綿豆腐           | ほうれんそう、ブロッコリー<br>だいこん、にんじん<br>りんご       | 麦茶<br>国さつま芋茶巾        |
| 29水 | 麦茶<br>ウエハース   | お粥(軟飯)、鶏肉と野菜のあんかけ<br>マッシュポテト、ブロッコリー<br>はくさいスープ、バナナ                | 米、じゃがいも<br>片栗粉      | 鶏肉                   | はくさい、だいこん、にんじん<br>たまねぎ、ブロッコリー、バナナ       | 麦茶<br>国フルーツカクテル      |
| 30木 | 麦茶<br>お子様せんべい | お粥(軟飯)、たらのあんかけ煮<br>ごぼうとたまねぎの煮物、かぼちゃ煮<br>豆腐のすまし汁、オレンジ              | 米、片栗粉               | たら、木綿豆腐              | にんじん、ごぼう、かぼちゃ<br>たまねぎ、だいこん、オレンジ         | 麦茶<br>バナナ<br>お子様せんべい |
| 31金 | 麦茶<br>ウエハース   | お粥(軟飯)、さけのほぐし煮<br>さつまいもマッシュ、刻みトマト<br>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<br>ごぼう、たまねぎ、いちご           | 麦茶<br>国ホットケーキ        |