



3月給食だより



かまいしこども園
令和5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。



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試してみましょう。



ご当地メニュー

岩手

3月14(木)です

今月のご当地メニューは「岩手県」です。ごはん、おにしめ、すき昆布の煮物、トマト、ひつつみじる、バナナのメニューです。今月もひよこ組さんも食べられる食材を使って岩手の雰囲気を楽しみます

- 4月 都道府県
- 5月 北海道
- 6月 埼玉
- 7月 鹿児島
- 8月 京都
- 9月 宮城
- 10月 富山
- 11月 島根
- 12月 長野
- 1月 熊本
- 2月 愛媛
- 3月 岩手

おにしめ

県内全域において、冠婚葬祭、正月や、お盆などに作られる習わしがある。豆腐、だいこん、にんじん、こんにゃく、しいたけ、などが入るが、ふぎ・ぜんまい・わらびなどの山菜を入れる地域もある。ひよこ組はおにしめ風の煮物にさせていただきます。



ひつつみじる

小麦粉に水を加えてこねたものを、ひっばって薄くのばしたものを手でちぎり、鶏肉、ごぼう、にんじん、きのこなどを入れた出汁に入れて煮こみます。ひよこ組は食べられる食材ですといふ風にさせていただきます。



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金	麦茶 お子様せんべい	【ひなまつり】 にんじん粥(軟飯)、鶏のほぐし煮 ほうれんそう煮びたし、マカロニ煮野菜煮 豆腐のすまし汁、みかん	米、片栗粉 さつまいも	鶏肉 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
2土	麦茶 ヨーグルト	野菜煮込みうどん、キャベツ煮浸し ブロッコリー、オレンジ	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、オレンジ	麦茶 国煮りんご ビスケット
4月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 刻みトマト、にんじん煮 せんべい汁、煮りんご	米、ごま、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、りんご	麦茶 コッペパン
5	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さげのほぐし煮 さつまいもマッシュ、豆腐の煮物 だいこんのすまし汁、いちご	米、さつまいも	さげ、鶏もも肉 木綿豆腐	トマト、だいこん、にんじん ごぼう、たまねぎ、いちご	麦茶 国バナナ・ビスケット
6水	麦茶 ウエハース	お弁当の日				麦茶 スティック食パン
7木	麦茶 ビスケット	鶏肉と玉ねぎのうどん、野菜の煮物 刻みトマト、バナナ	うどん じゃがいも	鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん ごまつな、トマト、バナナ	麦茶 国マッシュポテト
8金	麦茶 お子様せんべい	【お誕生会】 にんじん粥、鶏肉の煮物、ブロッコリー マカロニと野菜煮、オニオンスープ いちご	米、じゃがいも マカロニ	豚挽き肉	もやし、キャベツ、にんじん たまねぎ、ブロッコリー、いちご	麦茶 国ホットケーキ
9土	麦茶 ヨーグルト	鶏肉と玉ねぎのうどん、さつまいも煮 こまつな煮びたし、オレンジ	うどん さつまいも	鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん ごまつな、トマト、オレンジ	麦茶 国煮りんご ビスケット
11月	麦茶 お子様せんべい	炊き出し訓練 (お粥・ベビーフード 野菜スープ・バナナ)				麦茶 国おかか粥
12火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐とひき肉あんかけ ほうれんそう和え、ブロッコリー キャベツのスープ、いちご	米、片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ にんじん、ブロッコリー、いちご	麦茶 国サツマイモ茶巾
13水	麦茶 ウエハース	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、りんご	麦茶 国野菜蒸しパン
14木	麦茶 ビスケット	【ご当地メニュー】 ごはん、おにしめ風煮物、刻みトマト ほうれん草煮びたし、白菜のすまし汁	米、砂糖、小麦粉	鶏肉、木綿豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう はくさい、トマト、デコボン	麦茶 国じゃがいもお焼き
15金	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、鶏肉の野菜あんかけ キャベツの煮もの、ブロッコリー にんじんすまし汁、いちご	コッペパン 片栗粉	木綿豆腐 鶏肉	だいこん、はくさい、ごまつな にんじん、たまねぎ、トマト ブロッコリー、キャベツ、いちご	麦茶 国野菜粥
16土	麦茶 ヨーグルト	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	ごまつな、にんじん、だいこん ごぼう、バナナ	麦茶 国煮りんご ビスケット
18月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さげのあんかけ煮 五目納豆、じゃがいもの煮物 だいこんのすまし汁、いちご	米、じゃがいも 片栗粉	さげ 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、いちご	麦茶 スティック食パン
19火	麦茶 お子様せんべい	にゅうめん、鶏肉の煮物 こまつな煮びたし、煮りんご	そうめん	鶏肉	はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、ごまつな、りんご	麦茶 ヨーグルト
20水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、たらの煮物 かぼちゃ煮、マカロニと野菜煮 だいこんのすまし汁、もも缶	米、マカロニ	たら、木綿豆腐	かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、もも缶	麦茶 いちご スティックパン
21木	春分の日					
22金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 キャベツの煮浸し、刻みトマト ほうれんそうのスープ、バナナ	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、トマト バナナ	麦茶 国バナナヨーグルト バナナ
23土	卒園式					
25月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たらの煮物 切干大根の煮物、かぼちゃ煮 せんべい汁、いちご	米 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 なす、たまねぎ、にんじん、いちご	麦茶 スティック食パン
26火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉ほぐし煮 じゃがいも煮、こまつな煮浸し はくさいのスープ、もも缶	米、じゃがいも 片栗粉	豚肉	たまねぎ、ごまつな、はくさい にんじん、もも缶	麦茶 国ホットケーキ
27水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、鶏肉と野菜のあんかけ 刻みトマト、豆腐の煮物 はくさいスープ、バナナ	米、じゃがいも 片栗粉	鶏肉、絹ごし豆腐	はくさい、だいこん、にんじん たまねぎ、ブロッコリー、バナナ	麦茶 国さつまいも茶巾
28木	麦茶 お子様せんべい	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 国バナナ蒸しパン
29金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たらのあんかけ煮 ごぼうとたまねぎの煮物、かぼちゃ煮 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 たまねぎ、だいこん、オレンジ	麦茶 国人参粥
30土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、じゃがいも煮 たまねぎの煮物、バナナ	うどん じゃがいも	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 米粉パン