

2023ねん ようちえん 3月のこんだて

四季亭
備東部ケーターリング(八潮) Tel 048-931-9195
備東部給食センター(柏) Tel 04-7144-4171

日	曜日	主食	おかず	(アレルギー)	新のしよくひん おやにやばねになる	貴のしよくひん はたらくちからになる	緑のしよくひん からだのちようしきとどる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
1	水	あおなふりかけごはん	とりてきケチャップやき じゃがいもココロいため はなしんじょう なすごまにだれし バナナシロップづけ	(小麦・大豆・卵・りんご) (小麦・大豆・鶏・豚) (大豆) (小麦・大豆・ごま)	とりてき フィンナー ほしんじょう	こめ あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ にんじん グリーンピース バナナシロップ	405	12.9	0.9
2	木	わかめふりかけごはん	とりてきマヨいれ ブロッコリースープに とうふまに りんごゼリー	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (りんご)	エビカツ とりてき とうふ さつまあげ わかめ	こめ あぶら コーン さとう たまごふしよマヨネーズ	たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー いんげん	419	10.4	1.3
3	金	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	イカメンチカツ あさりとふたにのしおこうじいため はなまきほこ カラフルやさいのコンソメに みかんシロップづけ	(小麦・大豆・いか) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚)	イカメンチカツ ふたに あさり かつおぶし はなまきほこ	こめ あぶら ごまあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー しょうが	405	10.0	1.3
6	月	さけなめしふりかけごはん (ごま・さけ)	とんかつ たまねぎあからいため あつやきたまご コーングラッセ ももシロップづけ	(小麦・大豆・豚) (小麦・大豆) (小麦・卵・大豆) (もも)	とんかつ あつやきたまご さけ	こめ あぶら さとう コーン ごま	たまねぎ にんじん もも いんげん ピーマン	412	9.7	1.1
7	火	ごはん	ワインナカレー たけのこ だいこんそぼろに ミニゼリー (みかん)	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・バナナ) (小麦・乳・大豆) (小麦・大豆・豚) (オレンジ)	ワインナ なまクリーム ふたに	こめ あぶら じゃがいも カレー粉 マーガリン	たまねぎ にんじん ごま しょうが だいこん	432	6.8	1.4
8	水	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	コーンコロッケ ホイコーロー ミニハムステーキ ちくせんに りんごシロップづけ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏) (りんご)	ぶたにく ちくせ ミニハムステーキ ちくせ なまクリーム	こめ あぶら コーンコロッケ さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん ピーマン しょうが いんげん	411	9.1	0.9
9	木	のりごまふりかけごはん (乳・大豆・ごま)	ピザソースハンバーグ アスパラソテー このはしんじょう ちくわひきに なしゼリー	(小麦・大豆・鶏・牛) (小麦・大豆・鶏・豚) (大豆・さけ) (小麦・大豆)	ハンバーグ アスパラ ベーコン このはしんじょう ちくわ なしゼリー	こめ あぶら さとう コーン なしゼリー	アスパラガス たまねぎ ピーマン にんじん いんげん	391	9.0	1.1
10	金	あおなふりかけごはん ★服部先生3周年メニューの日	★とりてきじゃこみそバター プチハンバーグ (あます) まーぽーなす バナナシロップづけ	(小麦・乳・大豆・鶏) (小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま)	とりてき プチハンバーグ ふたに	こめ あぶら じゃがいも バターソース さとう	たまねぎ にんじん ごま しょうが だいこん	413	12.7	1.2
13	月	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	トマトグラタン やきそばはるるさめ タコウィンナー あつあけちゅうかに みかんシロップづけ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま・りんご) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま)	ぶたにく タコウィンナー あつあけ とりてき みそ	こめ あぶら さとう はるるさめ さとう	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん いんげん	396	8.8	0.9
14	火	しょうゆなめしふりかけごはん (小麦・大豆・ごま)	いそべさきみそ こんざいきんぴら ちくわ ラタトゥイユ あんぱんどうろ	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・ごま) (小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚・りんご) (乳・大豆)	いそべさきみそ こんざい ちくわ ラタトゥイユ わかつめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら あんぱんどうろ	れんこん にんじん ごぼう たまご だいこん	398	9.1	1.1
15	水	ごはん	ちゅうからうシチュー とりからあげ ツナマヨれんこん ミニゼリー (りんご)	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・ごま) (りんご)	ぶたにく あさり さつまあげ なまクリーム ツナ	こめ あぶら じゃがいも シチュー たまごふしよマヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース れんこん ごま	451	11.3	1.6
16	木	さけふりかけごはん (小麦・乳・大豆・さけ)	ソースおこのみやき やきにくらういため ひとくちイカフライ やさいのコンソメに みかんゼリー	(小麦・卵・大豆・鶏・りんご・やまいも) (小麦・大豆・豚・ごま・りんご) (小麦・大豆・いか) (小麦・大豆・鶏・豚)	ぶたにく ひとくちイカフライ さけ	こめ あぶら おこのみやき さとう ごま	たまねぎ ピーマン ごま しょうが いんげん	448	10.3	1.3
17	金	いちごジャムサンド (小麦・乳・大豆)	メンチカツ ナポリタン ブロッコリーカレーに ごもくまに ももシロップづけ にゅうさんきんいりよう	(小麦・乳・大豆・鶏・牛) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (もも) (乳)	メンチカツ ナポリタン だいず ひじき にゅうさんきんいりよう	いちごジャムサンド ベーコン スパゲティ さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー もも しいたけ	396	9.1	1.4
20	月	あおなふりかけごはん	とりてきオイスターふるみやき ブロッコリーちゅうかいだめ はなしんじょう ただのことき りんごシロップづけ	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (大豆・さけ) (小麦・大豆) (りんご)	とりてき ぶたにく はなしんじょう かつおぶし	こめ あぶら ごまあぶら さとう	ほくさい ブロッコリー チンゲンサイ ただのこ にんじん	395	13.3	1.4
21	火	春分の日 しゅんぶんのひ								
22	水	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	マカロニグラタン とんじるふりかけ プチハンバーグ (デミグラス) はくさいガーリックいため バナナシロップづけ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・豚・ごま) (小麦・乳・大豆・鶏・豚・牛・りんご) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま)	ぶたにく とんじる プチハンバーグ ちくわ かつおぶし	こめ あぶら マカロニグラタン じゃがいも ごまあぶら	だいこん にんじん なごみ しょうが パイ	397	9.4	1.2
23	木	さけなめしおにぎり (ごま・さけ) わかめおにぎり	チキンカツ はるるキャベツペンネ ロールたまごやき きりぼしだいこん オレシ	(小麦・乳・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・卵・大豆) (小麦・大豆) (オレンジ)	チキンカツ ロールたまごやき わかめ さけ	こめ あぶら パンネ さとう オリーブオイル	はるるキャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ オレシ	412	9.5	1.3
24	金	ごはん	わふうカレー とんかつ ツナひじきに ミニゼリー (ピーチ)	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・バナナ) (小麦・大豆・豚) (小麦・大豆) (もも)	とりてき さつまあげ なまクリーム とんかつ ひじき	こめ あぶら じゃがいも カレー粉 マーガリン	たまねぎ にんじん しょうが いんげん	443	9.6	1.4
27	月	うめふりかけごはん (小麦・乳・大豆・ごま)	イカフライ ただのこきんぴら おさかなとうふだんごに キャベツとウィンナーのソテー りんごゼリー	(小麦・大豆・いか) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・卵・大豆・ごま・セサチン) (小麦・大豆・鶏・豚) (りんご)	イカフライ ぶたにく ウィンナー のり おさかなとうふだんご	こめ あぶら さとう ごまあぶら りんごゼリー	ただのこ にんじん キャベツ ピーマン	421	10.0	1.4
28	火	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	とろいそべてん ごまじゃが とうもろこしのつまみあげ やさいとベーコンのオーロラいため みかんシロップづけ	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・豚・ごま) (大豆) (小麦・大豆・鶏・豚・りんご)	とりてき あおのり ぶたにく ベーコン とうもろこしのつまみあげ	こめ あぶら じゃがいも オリーブオイル たまごふしよマヨネーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース ピーマン しょうが	447	13.4	1.1
29	水	たらこふりかけごはん (小麦・乳・大豆・ごま・さけ)	カレーりやき とりてきマヨいれ のりたまごやき ホウレンソウピーズ なしゼリー	(小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏) (卵・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚・りんご)	カレー とりてき のりたまごやき だいず ぶたにく	こめ あぶら さとう なしゼリー たまごふしよマヨネーズ	しょうが たまねぎ れんこん しめじ にんじん	410	13.6	1.1
30	木	わかめえだまめふりかけごはん (大豆・ごま)	カレーコロッケ とりてきしょうが ポークソーセージ とうふもろろあん ももシロップづけ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏) (大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (もも)	とりてき ポークソーセージ とうふ ぶたにく わかめ	こめ あぶら さとう ごま ごま	たまねぎ にんじん いんげん しょうが もも	402	8.1	1.0
31	金	さけなめしふりかけごはん (ごま・さけ)	ハンバーグ ポパイソテー タコウィンナー はるるキャベツしょうがに みかんゼリー	(小麦・大豆・鶏・牛) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆)	ハンバーグ ぶたにく ポパイソテー さけ	こめ あぶら さとう ごま みかんゼリー	ほうろんそう たまねぎ にんじん はるるキャベツ ピーマン	389	9.0	1.0

1年間のまとめ

3月は1年間のまとめの月です。
今年1年間の生活を思い出してある事で、出来たことと出来なかったことがわかります。出来たことと出来なかったことは来年の目標・進歩へ向けて出来るようにしていきたいです。

＜振り返りチェック＞

☐ 石けんで手をきれいに洗った。
☐ 「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをした。
☐ 早寝早起きをした。

給食の準備・片付け、お手伝いが出来た。

☐ たくさん遊んだ。
☐ 好き嫌いを食べられた。

よくかんで食べた。

☐ 3月10日(金) 鶏しんがビーマンの味噌バター

3月3日は、ひな祭り

女の子の成長を祝い、色とりどりのひなあられには、誰のなかに育ってほしいという願いが、春を運ぶ喜びが込められており、4色で四季を表しているものもあります。
ピンク=春 白=夏 青=秋 黄=冬

担任先生 村越 明希

担当先生 村越 明希
担当先生 小川 千陽

平均値

平均値 413 10.2 1.2

●材料入荷の都合により献立を変更する場合がございます。
●お昼のメニューは定食券は取り除いておりますが、小食が願っている場合がありますのでご注意ください。

令和5年 3月

認定こども園北越谷幼稚園

栄養士：佐藤 藍子

日 曜	献立名	材 料 名			りんご組 おやつ	午後 午前	行事等
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 水	カレーピラフ クリームシチュー 肉団子の甘酢あんかけ りんごゼリー	精白米／油／じゃがいも／パン粉(乾燥)／片栗粉／上白糖	普通牛乳／ベーコン／若鶏肉もも／シチュールウ／豚ひき肉／鶏卵／ゼラチン	りんご／にんじん／青ピーマン／りんごジュース	牛乳 市販のおやつ 牛乳		りんご組、ピヨピヨのみ自園給食
2 木	ご飯 大根の味噌汁 あじのカレーマヨパン焼き 味噌ポテトサラダ 果物(パイン缶)	精白米／パン粉(乾燥)／マヨネーズ／じゃがいも／ホットケーキミックス／油／上白糖	普通牛乳／味噌／まあじ／ロースハム／きな粉／鶏卵	だいこん／長ネギ／小松菜／にんじん／きゅうり／スイートコーン(お祝い、冷凍)／バナナ	牛乳 市販のおやつ 牛乳		
3 金	五目ご飯 花魁のすまし汁 豆腐入り松風焼き 果物(りんご)	精白米／焼きふ(草ふ)／上白糖／片栗粉／ごま(いり)／ササゲ／ワタメ／カリ	普通牛乳／鶏肉もも(皮無、生)／油揚げ／鶏肉ひき肉／木綿豆腐／味噌／鶏卵(卵黄)	ぶなしめじ／ごぼう／にんじん／こまつな／アサギ／しょうが／りんご	牛乳 市販のおやつ 牛乳		
4 土	ナポリタンスパゲティ ハンバーグ ポテト、ブロッコリー ほうれん草グラタン りんごゼリー	おにぎり／がけ(乾)／油／上白糖／パン粉(乾燥)／じゃがいも／薄力粉	普通牛乳／ベーコン／牛ひき肉／豚ひき肉／鶏肉ひき肉／鶏卵／プロセスチーズ／ゼラチン	りんご／スイートコーン(お祝い、冷凍)／にんにく／ブロッコリー／おにぎり／りんごジュース	牛乳 市販のおやつ 牛乳		
6 月	ご飯 豚汁 鶏の照り焼き マカロニサラダ バナナヨーグルト	精白米／板こんにやく／ごま油／おにぎり／がけ(乾)／マヨネーズ／上白糖	普通牛乳／豚もも／木綿豆腐／味噌／若鶏肉もも／ロースハム／ヨーグルト	ごぼう／だいこん／にんじん／長ネギ／しょうが／きゅうり／スイートコーン(お祝い、冷凍)／バナナ	牛乳 市販のおやつ 牛乳		誕生日会 りんご組のみ自園給食
7 火	ケチャップライス 白菜のシチュー ミートローフ さつまいもサラダ ぶどうゼリー	精白米／油／パン粉(乾燥)／上白糖／ササゲ／マヨネーズ／食パン	普通牛乳／若鶏肉もも／ベーコン／シチュールウ／豚ひき肉／木綿豆腐／鶏卵／ゼラチン／きな粉	りんご／にんじん／スイートコーン(お祝い、冷凍)／はくさい／ミックスベジタブル(冷凍)／きゅうり／ぶどうジュース	牛乳 市販のおやつ 牛乳		
8 水	ご飯 カブのスープ 豚肉ときのこのみそ炒め キャベツのサラダ プリン	精白米／ごま油／片栗粉／油／上白糖	普通牛乳／油揚げ／豚ばら／豚もも／生揚げ／味噌／鶏卵	かぶ(根)／かぶ(葉)／えのきたけ／ぶなしめじ／にんにく／キャベツ／にんじん／スイートコーン(お祝い、冷凍)	牛乳 市販のおやつ 牛乳		りんご組、ピヨピヨのみ自園給食
9 木	ご飯 ほうれん草の味噌汁 かじきの竜田揚げ かぼちゃサラダ 果物(りんご)	精白米／片栗粉／油／マヨネーズ／じゃがいも／上白糖	普通牛乳／油揚げ／味噌／めかじき	おにぎり／しょうが／西洋かぼちゃ／きゅうり／にんじん／りんご	牛乳 市販のおやつ 牛乳		
10 金	長崎ちゃんぽん風ラーメン 餃子風ミートローフ 春雨サラダ オレンジゼリー	蒸し中華めん／油／上白糖／ごま油／片栗粉／緑豆はるさめ(乾)／薄力粉／ごま(いり)	普通牛乳／豚肩／焼き竹輪／豚ひき肉／木綿豆腐／鶏卵／ロースハム／ゼラチン／調理豆乳	にんにく／しょうが／りよくとうもろやし／にんじん／長ネギ／キャベツ／スイートコーン(お祝い、冷凍)／にら／きゅうり／オレンジジュース	牛乳 市販のおやつ 牛乳		
11 土	オムライス ミートボール ポテト、コーン 大学芋 プリン	精白米／油／パン粉(乾燥)／薄力粉／じゃがいも／ササゲ／上白糖	普通牛乳／鶏卵／牛ひき肉／豚ひき肉	りんご／にんじん／ブロッコリー／スイートコーン(お祝い、冷凍)	牛乳 市販のおやつ 牛乳		
13 月	わかめご飯 小松菜のすまし汁 カレーの煮付け ひじきの煮物 果物(みかん缶)	精白米／上白糖／ホットケーキミックス／油	普通牛乳／カットわかめ／油揚げ／まがれい／干ひじき／焼き竹輪／鶏卵	こまつな／長ネギ／しょうが／にんじん／温州蜜柑(缶詰)／おにぎり	牛乳 市販のおやつ 牛乳		
14 火	カレーピラフ 白菜とベーコンのスープ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ いちご	精白米／油／片栗粉／じゃがいも／マヨネーズ／ササゲ	普通牛乳／ベーコン／若鶏肉もも／ロースハム	りんご／にんじん／青ピーマン／はくさい／しょうが／にんにく／きゅうり／スイートコーン(お祝い、冷凍)／いちご	牛乳 市販のおやつ 牛乳		
15 水	ロールパン パンブキンスープ ハンバーグ キャベツのみそマヨサラダ 果物(みかん缶)	ロールパン／パン粉(乾燥)／マヨネーズ／ごま(いり)	普通牛乳／豚ひき肉／鶏肉ひき肉／木綿豆腐／鶏卵／味噌	西洋かぼちゃ／りんご／キャベツ／にんじん／スイートコーン(お祝い、冷凍)／温州蜜柑(缶詰)	牛乳 市販のおやつ 牛乳		りんご組、ピヨピヨのみ自園給食
16 木	ご飯 豚汁 麻婆豆腐 果物(りんご)	精白米／板こんにやく／ごま油／油／上白糖／片栗粉／薄力粉／三温糖	普通牛乳／豚もも／木綿豆腐／味噌／豚ひき肉／きな粉	ごぼう／だいこん／にんじん／長ネギ／しょうが／にんにく／りんご	牛乳 市販のおやつ 牛乳		午前保育
17 金	ご飯 小松菜の味噌汁 豚肉と厚揚げの生姜焼き 白和え 果物(オレンジ)	精白米／油／ごま(乾)／上白糖	普通牛乳／油揚げ／味噌／豚肩／生揚げ／木綿豆腐	こまつな／長ネギ／りんご／しょうが／おにぎり／にんじん／りよくとうもろやし／おにぎり／アサギ／しょうが	牛乳 市販のおやつ 牛乳		卒園式

都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。
まだ食べない食材がありましたらご家庭で一度試してみてください。

令和5年 3月

認定こども園北越谷幼稚園

栄養士： 佐藤 藍子

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			りんご組 おやつ	午後 午前	行事等
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
18 ／ 土	チキンカレー かぼちゃサラダ ブロッコリー ポテト ヨーグルト	精白米／カレーうどん／油／マヨネーズ／じゃがいも／上白糖	普通牛乳／着鶏肉もも／ベーコン／ヨーグルト	にんじん／スイートコーン(お-秘、冷凍)／マタタギ／りんご／西洋かぼちゃ／ブロッコリー	牛乳 市販のおやつ		
20 ／ 月	茶碗 キャベツの味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 バナナヨーグルト	精白米／片栗粉／ごま油／上白糖／ホットケーキミックス／油	普通牛乳／油揚げ／味噌／着鶏肉もも／焼き竹輪／ヨーグルト／鶏卵	キャベツ／りょうとうもやし／にんじん／ぶなしめじ／はくさい／にんにく／バナナ	牛乳 蒸しパン		修了式
21 ／ 火	春分の日						
22 ／ 水	そばろご飯 ワカメスープ ツナスクランブルエッグ マカロニサラダ 果物(みかん缶)	精白米／三温糖／ごま(いり)／ごま油／油／マタタギ(乾)／マヨネーズ	普通牛乳／鶏肉ひき肉／高野豆腐／乾燥わかめ／鶏卵／ツナ缶(油漬)／ロースハム	こまつな／しょうが／長ネギ／にんじん／きゅうり／スイートコーン(お-秘、冷凍)／温州蜜柑(缶詰)	牛乳 市販のおやつ		りんご組のみ自園給食
23 ／ 木	ご飯 白菜とベーコンのスープ 豚肉と大根のみそ炒め ぶどうゼリー	精白米／片栗粉／ごま油／薄力粉／油／ごま(いり)／上白糖	普通牛乳／ベーコン／豚もも／生揚げ／味噌／ゼラチン／調整豆乳	はくさい／ぶなしめじ／だいこん／にんにく／ぶどうジュース	牛乳 黒ごまクッキー		
24 ／ 金	キャロットライス コンソメスープ あじのマヨパン焼き キャベツのサラダ 果物(パイナップル)	精白米／オリーブ油／パン粉(乾燥)／マヨネーズ／油／上白糖／食パン	普通牛乳／ベーコン／まあじ／きな粉	にんじん／ほうれん草／マタタギ／キャベツ／スイートコーン(お-秘、冷凍)／パイナップル(缶詰)	牛乳 きなこラスク		
25 ／ 土	ナポリタンスパゲティ ハンバーグ ポテト、ブロッコリー ほうれん草グラタン りんごゼリー	マタタギ、マタタギ(乾)／油／上白糖／パン粉(乾燥)／じゃがいも／薄力粉	普通牛乳／ベーコン／牛ひき肉／豚ひき肉／鶏肉ひき肉／鶏卵／プロセスチーズ／ゼラチン	マタタギ／スイートコーン(お-秘、冷凍)／にんにく／ブロッコリー／納豆／りんごジュース	牛乳 市販のおやつ		
27 ／ 月	豚バラご飯 大根の味噌汁 松風焼き ひじきの煮物 果物(オレンジ)	水稲穀粒(はいが精米)／上白糖／片栗粉／ごま(いり)／ホットケーキミックス／油／マタタギ	普通牛乳／豚ばら／味噌／鶏肉ひき肉／木綿豆腐／干ひじき／焼き竹輪／油揚げ／鶏卵	万能ねぎ／だいこん／こまつな／マタタギ／しょうが／にんじん／パイナップル／マタタギ／ゆず	牛乳 さつまいも蒸しパン		
28 ／ 火	ご飯 小松菜のすまし汁 豚肉と厚揚げの生姜焼き 和風マカロニサラダ りんごゼリー	精白米／油／マタタギ、マタタギ(乾)／上白糖／ごま油／ごま(いり)	普通牛乳／油揚げ／豚肉／生揚げ／ツナ缶(油漬)／ゼラチン／桂	こまつな／マタタギ／しょうが／にんじん／きゅうり／スイートコーン(お-秘、冷凍)／りんごジュース	牛乳 鮭おにぎり		
29 ／ 水	ケチャップライス コンソメスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物(みかん缶)	精白米／油／パン粉(乾燥)	普通牛乳／着鶏肉もも／豚ひき肉／鶏肉ひき肉／木綿豆腐／鶏卵	マタタギ／スイートコーン(お-秘、冷凍)／スイートコーン(缶詰、カラムシ付)／ブロッコリー／温州蜜柑(缶詰)	牛乳 市販のおやつ		りんご組のみ自園給食
30 ／ 木	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ 果物(りんご)	精白米／マタタギ、マタタギ(乾)／じゃがいも／オリーブ油／マヨネーズ／パン粉(乾燥)／上白糖	普通牛乳／ベーコン／着鶏肉もも／ロースハム／きな粉	キャベツ／にんじん／マタタギ／にんにく／きゅうり／スイートコーン(お-秘、冷凍)／りんご	牛乳 マカロニきなこ		
31 ／ 金	カレーライス コールスローサラダ 果物(パイナップル)	精白米／じゃがいも／油／カレーうどん／薄力粉／マヨネーズ	普通牛乳／豚もも	マタタギ／にんじん／にんにく／キャベツ／スイートコーン(お-秘、冷凍)／パイナップル(缶詰)	牛乳 市販のおやつ		
都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。 まだ食べない食材がありましたらご家庭で一度試してみてください。		りんご組 栄養価	エネルギー 470 kcal 脂 質 18.9 g	タンパク質 18.9 g 食塩相当量 1.3 g			
		幼稚園 栄養価	エネルギー 376 kcal 脂 質 13.0 g	タンパク質 14.9 g 食塩相当量 1.2 g			

園のカボチャドーナツは
子どもたちが給食室にレ
シピを訪ねてくる人気の
おやつです。

カボチャ「さつまいも」ドーナツ

材料(約40個)

ホットケーキミックス … 200 g
カボチャ「さつまいも」 … 350 g
砂糖 … 30 g
揚げ油 … 適量

作り方

- 1 カボチャを電子レンジで加熱し火を通す。
- 2 カボチャを潰す。
- 3 ホットケーキミックス、砂糖を加え混ぜる。
かぼちゃの水分量によって硬さ調整が必要になります。
丸められる硬さになるよう粉や水で調整してください。
- 4 ヒンボン玉サイズに丸め170℃の油で揚げる。
手に油を塗ると丸めやすくなります。
- 5 きつね色になり火が通ったら完成。

子どもの好き嫌いをなくす方法

こんにちは、服部幸應です。東部給食センターの食のアドバイザーを務めさせて頂いています。どうぞよろしくお願いします！

好き嫌いは、「味覚」、「食感」、「見た目」、「トラウマ」など様々な理由があります。

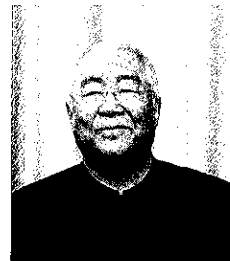
特に食の経験が浅い子どもにとって、初めて目にする物を食べるのはハードルが高く、最初に食べた時のイメージが悪いと食べなくなるケースが多々あります。では、好き嫌いをなくすためにはどのようなことができるのでしょうか？

まずは、嫌いな食材の切り方や調理法を工夫してみましょう。子どもが喜びそうな形に型で抜いてみる、細かく刻んで食べ慣れた他の食材と一緒に混ぜ込む、ピーマンなどの苦味を感じる食材は繊維に沿って切る、油で調理して青臭さを和らげる、しっかり炒めて野菜の甘味を引き出す、カレー味など子どもの好きな味付けにする、などちょっとした変化で食べてくれることがあります。

また、栽培や収穫、調理などの体験をさせることも効果があります。食材に触れると、子どもの好奇心が刺激され「自分が作った食べ物」をより身近に感じます。そして苦手な食材に興味を持って食べられることも。

どうしても食べられない場合は、無理に食べさせる必要はありません。食べなかったことを責めたり、怒ったりすると、大人になっても食べられず、食事自体が嫌になってしまいます。嫌いな食材でも、まずは食卓に並べておき、視覚的に認識させることが大切です。大人がおいしそうに食べているところをみせ、子どもの「食べてみようかな」という気持ちを引き出しましょう。一番のポイントは、家族みんなで楽しく食事することです。

成長とともに嗜好が変化して食べられるようになることもあるので、一回で克服させようとせず、長い目で見守ってあげましょう。



四季亭
食のアドバイザー
学校法人服部学園
服部栄養専門学校
理事長・校長
服部幸應氏

ピーマンが苦手な子でも美味しく食べられる「鶏じゃがピーマンの味噌バター」

★作り方★

1. 鶏肉はひと口大に切り、Aをもみ込む。水分が鶏肉に全部入ったら小麦粉をまぶす。
2. じゃがいもは皮をむいて鶏肉より少し小さめの角切りにし、サッと水にくぐらせ耐熱容器に広げる。ふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで4～5分加熱し、7割程度火を通す。
ピーマンはじゃがいもよりひとまわり小さめの乱切りにする。
3. フライパンに半量のサラダ油を入れて熱し、ピーマンを入れて炒める。焼き色がつき十分に火が通ったら塩（分量外）を振り、一度取り出す。
4. フライパンの油を拭き取り、残りのサラダ油・にんにくを入れて中火にかける。鶏肉（皮目を下にして）・じゃがいもを入れ、全体にこんがりとした焼き色をつける。
5. (4)に合わせたBを加え、沸いたら蓋をして5分程煮る。
6. 具材に火が通ったらピーマンを加え、強火にして煮汁を絡める。火を止め、余熱でバターを溶かす。

☆栄養コメント

鶏肉とじゃがいも、ピーマンを炒めてみそダレを絡めたボリュームのある一品です。ピーマンは油で炒め、下味をつけてからみそ、バターと合わせることで香りと苦みが抑えられ、苦手な子も食べやすくなります。

ピーマンとじゃがいもはコラーゲンの生成に関わるビタミンCが豊富です。コラーゲンのもとになる良質なたんぱく質が多い鶏肉と一緒に食べることで、丈夫な筋肉をつくり、怪我の予防に役立ちます。

☆栄養価(1人分)

・エネルギー: 293kcal ・たんぱく質: 16.2g ・脂質: 15.4g ・炭水化物: 26.4g ・塩分: 2.0g

※エネルギー表示は『八訂日本食品標準成分表』に準拠したデータをもとに計算ソフトを利用しています。

今月のレシピ

※給食バージョンは、
10日(金)幼稚園給食で！

材料(4人分) 調理時間 30分

鶏もも肉……………大1枚(300g)	Bみそ……………大さじ2
Aしょうゆ……………小さじ2	Bしょうゆ……………小さじ1～2
A酒……………小さじ2	B酒・水……………各大さじ2
Aこしょう……………少々	B砂糖……………大さじ1・1/2
小麦粉……………適量	バター……………10g
じゃがいも……………3個(450g)	
ピーマン……………3個(90g)	
にんにく(つぶす)…1/2かけ	
サラダ油……………小さじ2	

