



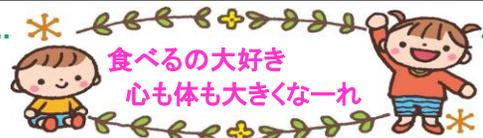
# 3がつのこんだてひょう



令和4年 平田保育所



	火	水	木	金
<p>3日の午後のおやつは、新作メニュー“米粉のホットケーキ”です。米粉ならではの、もちっとした食感になっています。また、先月に引き続き、ぞう組さんの希望献立も取り入れています。献立表に★印をつけています。</p>	<p><b>1</b></p> <p>(午前のおやつ0.1.2歳児)</p> <p>きな粉豆・お茶</p> <p>ごはん</p> <p>★ハンバーグ</p> <p>ピクルス</p> <p>れんこんのごまドレ和え</p> <p>もやしのスープ</p>	<p><b>2</b></p> <p>ブルーベリーヨーグルト</p> <p>お茶</p> <p>ごはん</p> <p>魚の煮付け</p> <p>白和え</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>小松菜のみそ汁</p>	<p><b>3 ひなまつり会・誕生会</b></p> <p>黒ごませんべい</p> <p>牛乳</p> <p>ちらし寿司</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>彩り和え</p> <p>焼きさつま芋</p> <p>はんぺん汁</p> <p>ネーブルオレンジ</p>	<p><b>4</b></p> <p>蒸しかぼちゃ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>★とんかつ</p> <p>チンゲン菜のさつと煮</p> <p>里芋のじゃこ和え</p> <p>白菜のみそ汁</p>
	<p>あさりしぐれおにぎり</p> <p>牛乳</p>	<p>わかめおにぎり</p> <p>牛乳</p>	<p>米粉のホットケーキ</p> <p>カルピス</p>	<p>レタスチャーハン</p> <p>牛乳</p>
<p><b>7</b></p> <p>麩の青のりスナック</p> <p>パスタライズ牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>松風焼き</p> <p>あらめの炒め煮</p> <p>小松菜のじゃこ和え</p> <p>舞茸のみそ汁</p> <p>チキンライス</p> <p>パスタライズ牛乳</p>	<p><b>8 弁当の日</b></p> <p>豆乳スープ</p> <p>お茶</p> <p>いちご大福</p> <p>お茶</p>	<p><b>9 おわかれ会</b></p> <p>煮豆</p> <p>お茶</p> <p>鮭ピラフ / ピザ</p> <p>鶏肉のオニオン焼き</p> <p>★春巻き/ボイル野菜</p> <p>春キャベツのスープ</p> <p>デコポン</p> <p>米粉のクッキー</p> <p>お茶</p>	<p><b>10</b></p> <p>きな粉マカロニ</p> <p>お茶</p> <p>板わかめごはん</p> <p>魚の衣焼き</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ほうれん草の和え物</p> <p>★そうめん汁</p> <p>牛ごぼうおにぎり</p> <p>牛乳</p>	<p><b>11</b></p> <p>チーズ</p> <p>お茶</p> <p>ごはん</p> <p>★焼肉</p> <p>野菜炒め</p> <p>焼きかぼちゃ</p> <p>しじみのすまし汁</p> <p>のりおにぎり・かりかりいりこ</p> <p>牛乳</p>
<p><b>14</b></p> <p>人参プリッツ</p> <p>パスタライズ牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>厚焼き卵</p> <p>きゅうりとささみの酢の物</p> <p>大根の煮物</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>ぶんたん</p> <p>鮭おにぎり</p> <p>パスタライズ牛乳</p>	<p><b>15</b></p> <p>麩の黒糖がらめ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>★かき揚げ</p> <p>小松菜と切干大根の和え物</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>ごまチャーハン</p> <p>牛乳</p>	<p><b>16</b></p> <p>ココアクッキー</p> <p>お茶</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>里芋のから揚げ</p> <p>春キャベツのコーン和え</p> <p>春雨の酢の物</p> <p>炊き込みごはん</p> <p>牛乳</p>	<p><b>17</b></p> <p>さつま芋のオレンジ煮</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>魚のごま味噌焼き</p> <p>白菜の昆布漬け</p> <p>ブロッコリーのカレーマヨ炒め</p> <p>鶏ごぼう汁</p> <p>りんご</p> <p>梅かつおおにぎり</p> <p>牛乳</p>	<p><b>18</b></p> <p>かりかりいりこ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>ほうれん草のおかか和え</p> <p>スティックサラダ</p> <p>★クリームシチュー</p> <p>ぼたもち</p> <p>お茶</p>
<p><b>21 春分の日</b></p>	<p><b>22</b></p> <p>麩のココアラスク</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>★鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>ひじきとツナのサラダ</p> <p>ボイルブロッコリー</p> <p>コーンスープ</p> <p>カルシウムふりかけおにぎり</p> <p>お茶</p>	<p><b>23</b></p> <p>煮昆布</p> <p>牛乳</p> <p>★カレーライス</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>焼きアスパラ</p> <p>きよみオレンジ</p> <p>じゃこおにぎり</p> <p>牛乳</p>	<p><b>24 修了式</b></p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>煮豆(うずら豆)</p> <p>焼きパプリカ</p> <p>キャベツの和え物</p> <p>じゃこおにぎり</p> <p>牛乳</p>	<p><b>25</b></p> <p>粉ふき芋</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん/あさりのすまし汁</p> <p>魚の塩こうじ焼き</p> <p>はりはりなます</p> <p>揚げごぼう</p> <p>りんご</p> <p>鶏そぼろおにぎり</p> <p>牛乳</p>
<p><b>28</b></p> <p>野菜クラッカー</p> <p>パスタライズ牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>揚げレバーのカレーソース和え</p> <p>春キャベツの磯香和え</p> <p>さつま芋の甘煮</p> <p>ほうれん草のみそ汁</p> <p>茶飯おにぎり</p> <p>パスタライズ牛乳</p>	<p><b>29</b></p> <p>もちもちおから</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>水菜と切干大根のナムル</p> <p>れんこんの梅マヨ和え</p> <p>白菜のスープ</p> <p>昆布ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>希望保育(弁当・水筒の準備をお願いします)</b></p> <p>今月の目標</p> <p>みんなで楽しく食べよう!</p>	<p><b>31</b></p>	



～みて!みて!食べるの上手だよ～

今年度も、保護者の皆様にはお忙しい中、お弁当の日や成長シートにご協力いただきありがとうございました。

子どもたちはお弁当を楽しみにしており、「先生見て見て!」と言って、愛情のたくさんこもったお弁当を見せてくれましたよ。また、成長シートでは、どの家庭でも栄養バランスが整うよう工夫しておられることがわかりました。その中で、朝食や野菜が食べにくいと悩んでおられるご家庭には、解決の糸口になればと思いおたよりを返信してきました。

食事は、子どもの心と体を育てるのにとっても重要な役割を担っています。今後ともご家庭と一緒に、お子様の健やかな成長を支えていきたいと思っております。一年間ありがとうございました。



<ひよこ組>



<りす組>



<うさぎ組>

子どもたちは、野菜の皮むきなどのお手伝いや畑での栽培活動などの体験を通して、苦手な食材が食べられるようになったり、食べものの名前に興味を持ったりしています。食事のあいさつも上手にしていますよ!