# 3月のこんだて

つばき東つばき保育園

| 日 | 曜日 | 主　食 | 副　食 | １０時おやつ | ３時おやつ |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | ミモザ風<br>ちらし寿司 | 水菜とちくわのすまし汁　いちご<br>揚げ出し豆腐　キャベツの浅漬け | ｸﾞﾚｰﾌﾟｼﾞｭｰｽ<br>おせんべい | 牛乳　ひなあられ<br>★きなこあんﾏﾌｨﾝ |
| 2 | 土 | 保護者会総会説明会 | | | |
| 4 | 月 | 桃色ごはん | けんちん汁　鰆の西京焼き<br>かぶと油揚げの煮びたし | ヤクルト<br>プリッツ | ヨーグルト |
| 5 | 火 | 卒園親子ランチ<br>タコライス | ほうれん草の卵とじスープ　ﾌﾙｰﾂ寒天<br>ベジスパサラダ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ添え | 牛乳<br>ふがし | 野菜ｼﾞｭｰｽ<br>★ニラチヂミ |
| 6 | 水 | ちゃんぽん風<br>ラーメン | 揚げワンタン<br>バナナ | カルピス<br>ビスケット | 牛乳★ふりかけ<br>おにぎり |
| 7 | 木 | 食パンマンと<br>ｼﾞｬﾑおじさん | ミネストローネ　小松菜とコーンのソテー<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｳｨﾝﾅｰのクリームグラタン | 牛乳<br>小魚 | ★すいとん |
| 8 | 金 | お誕生会<br>コッコさんごはん | 大根とわかめの味噌汁　親子煮<br>人参とツナのマヨ醤油あえ | 野菜ｼﾞｭｰｽ<br>おせんべい | 牛乳<br>★いちごスコーン |
| 9 | 土 | ホットドッグ | 牛乳　パインのシロップ漬け | おやつ | |
| １１ | 月 | 菜の花ピラフ | カニ豆腐スープ　ピザバーグ<br>春キャベツのペペロンチーノ風 | ヤクルト<br>ラムネ | お茶<br>★みたらし団子 |
| １２ | 火 | かしわめし | かきたま汁　　きよみ<br>白身魚の野菜あん | 牛乳<br>プリッツ | プリン<br>ｶﾙﾃﾂｳｪﾊｰｽ |
| １３ | 水 | 台湾まぜそば風<br>やきそば | レタスと玉ねぎのスープ　ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ<br>ハンペン焼き　ベジスティック | ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ<br>クッキー | 牛乳<br>★ｶﾚｰﾎﾟｯﾌﾟｺｰﾝ |
| １４ | 木 | 黒糖テーブル<br>ロール | 白菜のミルクスープ<br>ポークビーンズ　ホットブロッコリー | 牛乳<br>ふがし | ★煮込みおでん |
| １５ | 金 | かき揚げ丼 | はんぺんとほうれん草のすまし汁<br>ニラ玉　ふろふき大根 | カルピス<br>おせんべい | 牛乳　★ｵｰﾙﾄﾞﾌｧｯｼｮﾝﾊﾞﾅﾅｹｰｷ |
| １６ | 土 | ピザトースト | 牛乳　黄桃のシロップ漬け | おやつ | |
| １８ | 月 | 桜エビごはん | 小松菜と人参の味噌汁　炒り鶏<br>三つ葉とハムの白和え | ｸﾞﾚｰﾌﾟｼﾞｭｰｽ<br>玉子ボーロ | 牛乳<br>★アメリカンドッグ |
| １９ | 水 | チャーハン | ワンタンスープ　もやしとわかめのナムル<br>カジキと野菜の甘酢炒め | 牛乳<br>プリッツ | ヤクルト<br>ハーベスト |
| ２１ | 木 | お別れ会<br>ハンバーガー | 根菜とほうれん草のカレー風味スープ<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとさつまいものｿﾃｰ　プリン | ﾐﾙｸｺｺｱ<br>ビスケット | ★コーンポタージュ<br>★ソイナゲット |
| ２２ | 金 | ハヤシライス | 春キャベツのスクランブルエッグ<br>バナナヨーグルト | 牛乳<br>えびせん | リンゴジュース |
| ２３ | 土 | 卒園式 | ひよこまんじゅう | | |
| ２５ | 月 | 和風スパゲティー | 小松菜とツナのスープ　きよみ | ｸﾞﾚｰﾌﾟｼﾞｭｰｽせんべい | ヨーグルト |
| ２６ | 火 | マヨコーントースト | 牛乳　野菜とベーコンのソテー | ｶﾙﾋﾟｽﾌﾟﾘｯﾂ | ゼリー |
| ２７ | 水 | きつねうどん | お茶　フルーツポンチ | 牛乳ふがし | プリン |
| ２８ | 木 | ｸﾘｰﾑｻﾝﾄﾞﾛｰﾙ | ボイルウィンナー　ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ | 野菜ｼﾞｭｰｽ小魚 | ゼリー |
| ２９ | 金 | ﾅﾎﾟﾘﾀﾝｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ | ｷｬﾍﾞﾂと人参のスープ　チーズ | 牛乳玉子ボーロ | ヤクルトバナナ |
| ３０ | 土 | ジャムサンド | 野菜ソテー　ヨーグルト | おやつ | |

**平均栄養摂取量**

| | ３歳未満児 | ３歳以上児 |
|---|---|---|
| エネルギー | 560 | 687 |
| タンパク質 | 22.2 | 28.5 |
| 脂質 | 16.8 | 22.6 |

## 今月の食育メモ

春になると冬の間に眠っていた自然界のあらゆる命が目覚めて、一斉に活動を始めます。昨年の秋からこの冬にかけて、嘱託や給食に出ていた野菜たちも花を咲かせる季節です。どんな野菜にどんな花が咲くのか知っていますか？ねぎの花が「ネギ坊主」として出てきています。では、キャベツは？春の遅い時期になるとキャベツ畑では「ボン」という音をあちらこちらで響かせています。これは“烈球”といい、古い球を破り、古い葉を押しのけて新しい葉が伸びてくる過程で、キャベツの玉が音を立てて破裂するのです。そして、新しい芽が伸び、それに花を咲かせます。ブロッコリー、カリフラワー、大根、白菜、かぶ。これらは仲間で「アブラナ科」と呼ばれ、大根だけは白色であとは全部黄色の花が咲きます。植物は道端の雑草にも山野草、野菜や果物、樹木にもみんな花が咲きます。人参にもごぼうや里芋にも。ただひとつ果物のイチジクには花が咲かないと考えられていたので「無花果」と書きます。ところが実はイチジクの果肉の部分、つまり食べているところが花でした。主いろいですね。落花生、ピーマン、ニラなどいつどんな花が咲くのだろう？と調べてみると面白いかもしれませんね。

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は茂木です。

※10時のおやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。

今年度最後の月となりました。今年度はコロナ規制が緩和され、子どもたちからマスクが取れ、笑顔をたくさんみることができました。年長さんにとっては残り少ない保育園生活です。いっぱい遊んでたくさん食べて楽しい思い出を作ってください。給食の先生より