



きゅうしょくだより

みんな大好きいちごの話

可愛くて、おいしいみんな大好きいちごは、なんといってもビタミンCが多い果物です。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気です。今が旬のいちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCを損ねることなく食べられるのが魅力です。また血管、皮膚、粘膜を丈夫にして免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに食物繊維も豊富なので便秘がちな時にもいいですね。今はいろんな種類のいちごがあるので、食べるのがとっても楽しみです。みんなはいくつ食べたことがあるかな？



ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一對となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



1年間を振り返って

早いもので保育園の1年が終わろうとしています。4月からの子供たちはいろいろな経験を通してとても成長しました。食に興味をもったり、食べられるものが増えたり、マナーを覚えたりしました。ご家庭での成長もたくさん見られたと思います。子どもたちに耳を傾け、いろいろな経験をし、たくさん褒めてあげてください。

お知らせ

3月1日（金）は3月生まれのお子さんのお誕生会です。当日のお弁当は保育園で準備いたします。
 3月26日（火）はお別れ会です。バイキング給食を予定しています。当日のお弁当は保育園で準備いたします。

3月の予定献立表

令和6年3月1日
二川目保育園

日	曜	献立名		主な材料	おやつ	
		3歳以上児・3歳未満児 (未満児主食)	乳児(中・後) (主な材料)		3歳以上児 3歳未満児	乳児
1	金	ひなまつり・誕生会 お寿司お弁当 すまし汁 デザート	米 赤魚 人参 ブロッコリー	卵焼き エビ カニカマ からあげ ブロッコリー	三色ゼリー 麦 茶	かゆ
2	土	チキンカレー もやしサラダ 福神漬 麦茶 パナナ (ごはん)	米 鶏肉 人参 じゃがいも	鶏肉 人参 じゃがいも もやし わかめ きゅうり	おかし ミルク	かゆ
4	月	スペイン風オムレツ マカロニサラダ みそ汁 キウイ (ごはん)	米 高野豆腐 人参 トマト	卵 ウインナー じゃがいも マカロニ きゅうり ハム	ヨーグルト 麦 茶	かゆ
5	火	ポークピカタ ジャーマンポテト オニオンスープ パイン缶 (ごはん)	米 豚肉 トマト ブロッコリー	豚肉 卵 ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ ベーコン	お醤油ラスク ミルク	かゆ
6	水	カレーの煮つけ 切干の白あえ みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 カレイ 人参 里いも 豆腐	カレイ 里いも 人参 切干大根 豆腐 ほうれん草	いよかん 麦 茶	かゆ
7	木	高野豆腐のふあふあ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 みかん缶 (ごはん)	米 高野豆腐 ブロッコリー	高野豆腐 卵 三つ葉 ブロッコリー チーズ	アメリカンドッグ ミルク	かゆ
8	金	豆腐つくねバーグ パリパリサラダ みそ汁 パナナ (ごはん)	米 豆腐 鶏肉 人参 パナナ	ひき肉 豆腐 ひじき ネギ 切干大根 きゅうり カニカマ	薄皮まんじゅう 麦 茶	かゆ
9	土	卒園式 クリームシチュー サラダ 福神漬 麦茶 オレンジ (ごはん)	米 鶏肉 人参 じゃがいも	鶏肉 人参 じゃがいも わかめ きゅうり もやし	おかし ミルク	かゆ
11	月	ココット蒸し スパゲティサラダ みそ汁 パイン缶 (ごはん)	米 豚肉 人参 豆腐 トマト	卵 ひき肉 玉ねぎ 人参 サラスパ きゅうり ハム	プリン チーズ	かゆ
12	火	すき焼き風煮 わかめの酢の物 みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 牛肉 豆腐 白菜 人参	牛肉 白菜 春菊 豆腐 わかめ きゅうり もやし	ピザまん 麦 茶	かゆ
13	水	アジフライ たらこあえ みそ汁 みかん缶 (ごはん)	米 アジ 人参 キャベツ 大根	アジ トマト キャベツ 大根 人参 たらこ ネギ	フルーツ ヨーグルト	かゆ
14	木	豆腐入り松風焼き きんぴらごぼう みそ汁 キウイ (ごはん)	米 豆腐 鶏肉 人参	豆腐 ひき肉 人参 ネギ ごぼう しらたき ごま	天むす 麦 茶	かゆ
15	金	野菜入りメンチカツ こんにゃくサラダ すまし汁 ゼリー汁 オレンジ	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参	ひき肉 豆腐 キャベツ 糸コン きゅうり 人参	豆パン ミルク	かゆ
16	土	ひき肉カレー ツナサラダ 福神漬 牛乳 パナナ (ごはん)	米 豚肉 人参 ツナ パナナ	ひき肉 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり ツナ	おかし 麦 茶	かゆ
18	月	スクランブルエッグ ひじきの煮物 みそ汁 パナナ (ごはん)	米 白身魚 人参 ひじき トマト	卵 エビ じゃがいも ひじき 人参 さつま揚げ	ヨーグルト チーズ	かゆ
19	火	鶏肉の甘辛煮 キャベツの甘酢あえ みそ汁 みかん缶 (ごはん)	米 鶏肉 トマト キャベツ 人参	鶏肉 トマト しょうが キャベツ 人参 ごま	クッキー ミルク	かゆ
21	木	豆腐の中華煮 もやしのナムル 春雨スープ 黄桃缶 (ごはん)	豆腐 白菜 人参 豚肉 春雨	豆腐 豚肉 白菜 たけのこ うすら卵 もやし きゅうり	フルグラ ミルク	かゆ
22	金	野菜マーボー シューマイ わかめスープ パイン缶 (ごはん)	米 豚肉 人参 かぼちゃ	ひき肉 人参 かぼちゃ じゃがいも シューマイ	ゼリー 麦 茶	かゆ
23	土	チキンカレー スパゲティサラダ 福神漬 麦茶 オレンジ (ごはん)	米 鶏肉 人参 じゃがいも	鶏肉 じゃがいも 人参 サラスパ きゅうり 海藻	おかし ミルク	かゆ
25	月	洋風厚焼き卵 ナポリタン 野菜スープ キウイ (ごはん)	米 鶏肉 トマト キャベツ 人参	卵 玉ねぎ ひき肉 人参 サラスパ ベーコンピーマン	プリン チーズ	かゆ
26	火	お別れ会バイキング ペッパーランチ風ご飯 たらこクリームスパ ピザ フライ	米 牛肉 トマト ブロッコリー	牛肉 コーン 玉ねぎ たらこ 生クリーム	パナナスパシャル ミルク	かゆ
27	水	赤魚の照り煮 大根サラダ みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 赤魚 人参 いんげん 大根	赤魚 いんげん 大根 人参 きゅうり ツナ	パナナ ミルク	かゆ
28	木	スンドゥブ カリカリ納豆 みそ汁 みかん缶 (ごはん)	米 豚肉 豆腐 キャベツ 人参	ひき肉 豆腐 玉ねぎ 納豆 天かす たくあん	せんべい汁 麦 茶	かゆ
29	金	サバのケチャップ煮 三色なます みそ汁 パイン缶 (ごはん)	米 サバ 大根 人参 白菜	サバ ブロッコリー 大根 人参 きゅうり ごま	年長児 リクエストおやつ	かゆ
30	土	エビカレー パンパンジーサラダ 福神漬 牛乳 パナナ (ごはん)	米 鶏肉 人参 じゃがいも	エビ 人参 じゃがいも 鶏肉 きゅうり もやし	おかし 麦 茶	かゆ

