



3月のこんだて



令和7年2月28日
開南幼稚園

この一年間、子供たちは暑い日も寒い日も野菜作りや収穫など、先生と一緒にたくさんの体験をしてきました。また、収穫した野菜を給食で味わう、という味覚体験もしてきました。この貴重な経験を忘れずにこれからも食を通して大きく成長してほしいと思っております。一年間ご理解、ご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。

| 日にち 曜日 | 献立名 | 材料名 | | | 栄養価 | |
|-----------------------|--|---------------------------|---------------------------------------|---|---------------|------------|
| | | あか 血や肉になるもの | きいろ 熱や力になるもの | みどり 体の調子を整えるもの | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| 3 (月) 節句 | ちらし寿司 鶏のから揚げ・かき玉汁 年長さん手作りデザート・牛乳 | 油揚げ・卵 でんぷ・鶏肉 牛乳 | 米・砂糖・油 片栗粉 | かんぴょう・干し椎茸 人参・れんこん・ホエム もみ海苔・生姜・にんにく レタス・玉ねぎ・豆苗 | 447 | 15 |
| 4(火) そう リクエスト | しょうゆラーメン 肉野菜炒め・焼きぎょうざ 果物・牛乳 | なると・豚肉 牛乳 | 麺・油 餃子皮 | 長ネギ・わかめ・玉ねぎ 青梗菜・人参・にんにく キャベツ・ピーマン・りんご | 530 | 15.7 |
| 6 (木) | カレーライス 根菜サラダ・オニオンスープ フルーツヨーグルト・牛乳 | 豚肉・ベーコン ツナ・ヨーグルト 牛乳 | 米・麦・じゃがいも 砂糖・マヨネーズ 白ゴマ・カレールー | 玉ねぎ・人参・レンコン ゴボウ・水菜・ごぼう パイン・みかん | 471 | 11.4 |
| 7 (金) | 麦ごはん チキンのレモンしょうゆかけ ミモザサラダ 果物・牛乳 | 鶏肉・卵 ちくわ・牛乳 | 米・麦・砂糖 バスタ・片栗粉 油・マカロニ ドレッシング | レモン汁・フロccoli レタス・人参・バナナ | 385 | 13.6 |
| 10 (月) | 麦ごはん 肉豆腐 三色ごまみそ炒め 果物・牛乳 | 豚肉・焼き豆腐 味噌・牛乳 | 米・麦・白ごま 糸コン・砂糖 | 長ネギ・人参・玉ねぎ ゴボウ・フロccoli れんこん・りんご | 414 | 10.5 |
| 11 (火) | 麦ごはん 春キャベツのメンチカツ もやしとニラのお浸し 果物・牛乳 | 豚肉・卵 牛乳 | 米・麦・油 パン粉・てんぷら粉 | 玉ねぎ・キャベツ 水菜・人参・もやし にら・いちご | 442 | 15.3 |
| 13 (木) | エッグトースト さつまいもチップス・野菜スープ 果物・牛乳 | 卵・チーズ ウィンナー 牛乳 | 食パン・油 マヨネーズ さつまいも | コーン・枝豆・玉ねぎ 大根・人参・れんこん オレンジ | 369 | 11.7 |
| 14(金) きりん リクエスト | わかめごはん あじのカレーフライ 切り干し大根の炒め物 味噌汁・ぶどうゼリー・牛乳 | あじ・油揚げ みそ・牛乳 | 米・麦・油 てんぷら粉 パン粉・砂糖 | 炊き込みわかめ・人参 生姜・レタス・キャベツ 切り干し大根・しめじ 玉ねぎ・白菜・ゼリー | 426 | 13.7 |

材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

味覚を育み、かむ力をつける

きれいな物を作らないためには、幼児期の頃から味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ることによって味覚は育まれます。同時にかむ力をつけることが重要です。虫歯や肥満の予防だけではなく、知能の発達にもつながります。かみ応えのある食事で、食べる意欲を大切にしながら取り組んでいきましょう。



一年間の食事を振り返りましょう。

この一年間を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか。春は新玉ねぎや春きゃべつ、夏はきゅうり、トマト、ナスにピーマン、じゃがいも。秋は柿や大葉、赤カブやさつま芋。冬は大根、小松菜・・・園でみんなで栽培し収穫された野菜もたくさんあります。旬の味を知ること、それぞれの持つ美味しさを給食でも毎年伝えていたと思います。また三食の食事バランスや食事のマナーは守られていたでしょうか。ご家庭でも一年間の食事を振り返っていきましょう。

食生活をチェックしてみましょう。

- 食事の前に手を洗うことができたか
- 食事の準備や片付けを手伝うことができたか
- 「いただきます」「ごちそうさま」が言えましたか
- 姿勢を正しく食べることができましたか
- よく噛んで、味わって食べることができたか
- 苦手なものでも食べる事ができましたか
- お友だちと楽しく食べる事ができましたか
- 食べることの大切さを知ることができましたか

お家の方と一緒にチェックして話し合ってみましょう！

給食レシピ

チキンのレモンしょうゆかけ（4人分）

材料

鶏むね肉（カツ用） 25g 8枚
 塩・コショウ 少々
 酒 小さじ1
 片栗粉 適量
 揚げ油 適量

作り方

- ① むね肉に塩、こしょう、酒で下味をつけておく。
 - ② 調味料をあわせ、煮とかす。
 - ③ ①に片栗粉をまぶし、油で中心部分まで揚げる。
 - ④ 油で揚げたむね肉に②の調味料をかけて出来上がり。
- ※そのほかに鶏ささみでも調理可能です。

（3月7日に給食実施予定）

栄養士主任・佐藤美砂代／調理師主任・武藤ひとみ