

むつみキッチン 2018年度 3月号

朝夕はまだ寒さが残る日もありますが、日中の陽の暖かさが心地よく感じられる季節になりました。

子どもたちは、4月から「“お兄さん・お姉さん”になるんだ」とワクワクでいっぱいです！新しいクラスでの楽しみにしている事や挑戦したいことなどをキラキラした笑顔で話してくれます(*^_^*)

この時期になると1年間での子どもたちの成長を改めて実感します。残り1ヶ月もたくさんの気づきや楽しい事・挑戦・失敗・うまいかない事もあると思いますが、子どもたちと一緒に色々な経験を積み重ねていけたらと思っています。



成長いっぱいの1年間！！



★**ゆめ組** 始めは口に運ばれる離乳食をモグモグしていたゆめ組の子どもたち。保育園に慣れてきて、給食を食べる環境にも慣れ、手づかみで食べられるようになり今では自分たちでスプーンを持ち、保育士の補助もありながら、上手に自分の口までスプーンを動かし大きな口でパクッと食べられるようになりました！

★**はな組** 今年度から入園した子どもたちは環境の変化にソワソワしていて最後まで椅子に座っていられなかったり、苦手な食べ物には一切手を付けない事もありましたが、今では落ち着いた雰囲気の中で自分たちでスプーンを使いこなし、ご飯を楽しみながら食べている姿が見られます♪



★**ほし組** 汁物の入れ物がコップから汁椀に変わり、持ち手がなくなっても上手に手を添えながら食べている姿も少しずつですが見られるようになりました。今では、エプロンなしでも洋服を汚さずに食べられるようになりました(^ ^)

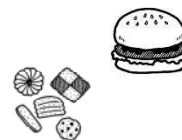
★**かぜ組** 箸を使って給食を食べるようになると子どもたちの集中力が凄く、今では箸を上手に使いスプーンなしで完食できる子も続出!!箸で食べられるようになり自信がついたのか、おかわりをする子どもも増えてきました♪

★**にじ組** 給食を食べるペースにもバラつきがありましたが、今では自分たちで時間を確認しながら食べられるようになりました。野菜に苦戦する子どもが多かったのが、栽培やクッキングを経験していくことで自然と野菜もよく食べられるようになり、給食の時間を楽しく過ごせているように感じます。

★**ひかり組** よく食べ・よく喋り・よく笑う！そして、少しお調子者(笑)そんなひかり組でしたが、より一層食欲が増してきたのか、おかわりをしてよく食べています。今では同じテーブルで食べているお友だちの様子を見て「左手(お皿に)添えるんだよ」「三角食べようね」「なににおかわりする？」などなど、優しく声をかけ合っている姿が見られます。

＼ひかり組のリクエストメニュー／

毎年恒例のリクエストメニュー！今年の給食人気ベスト3は...



1位 **ハヤシライス**



2位 **カレーライス**

3位 **ハンバーガー**



ハヤシライス・カレーライスは不動の人気メニュー！！
「僕はハヤシライス！」「トマトの入ったカレー！」「3回はおかわりする！」などハヤシライスやカレーライスの話をするとうわくわくが止まらないひかり組の子どもたち。話している最中に「なんかお腹すいてきた」「今日の給食ハヤシライスがいいなあ」「夜ご飯はカレーかな？」などなど頭の中はハヤシライスとカレーライスでいっぱいになっていました！笑

食べる事が大好きなひかり組の子どもたちから「ぜーんぶ大好き！」「毎日おいしいから選べない」「好きな給食10個選んでいい？」などなど、嬉しい事をたくさん話してくれました。“住吉むつみ保育園の給食は美味しかった！”と言ってもらえるように、今まで以上に愛情を込めて作りたと思います♡

ベスト3以外のリクエスト給食・おやつも入っているのでお楽しみに◎

献立表の料理名の前に☆がついているものが、
ひかり組の子どもたちからのリクエストメニューです♪



親子で簡単・楽しくクッキング

●○切った食材と調味料を袋に入れて揉むだけ●○

子どもたちと一緒にすることで、苦手な食材でも“食べてみよう”と思うきっかけになることもあります。

「見る・触る・切る・食べる」様々な角度から「食」に興味を持つことが大切です。ですが、まずは《楽しむ》ことが重要です！

作ることを楽しむ！食べる事を楽しむ！食卓でのコミュニケーションを楽しむ！

保育園でも人気の食材の組み合わせを3つご紹介！！袋に入れて揉むだけで**和え物&サラダ**の完成です！ぜひご家庭でも作ってみてください♪

千切りキャベツ
青ねぎ 小口切り
豚ミンチ
※豚ミンチは
甘辛く炒めておく



白菜 千切り
きゅうり 千切り
たくわん あら刻み
かつお節・しょうゆ少々



レタス ざく切り
きゅうり 半月切り
しらす干し
塩昆布 お好みで調節

☆子どもたちに人気のハムやちくわ・かにかま・えびなどアレンジ放題♪
☆調味料を変えるだけでガラッと味が変わるので、いつでも楽しめます！
☆レタスやキャベツなど、子どもたちが手でちぎるのも楽しみの1つです♪
☆食材から水分が出るので、食べる少し前に揉み込むのがオススメです！

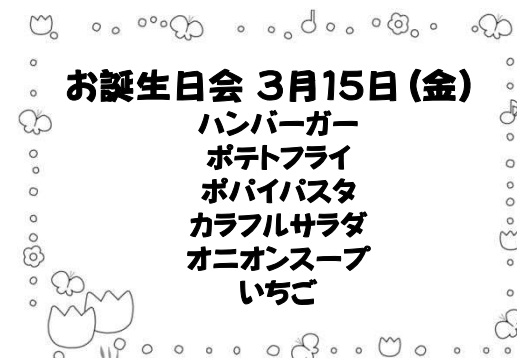


2018年度
3月

献立表

住吉むつみ保育園

1日 (金)	昼食	☆ごはん 豚玉あんかけ わかめとしらすのおろし和え 里芋の中巻炒め 切干大根のみそ汁 オリーブ	豚肉、ニラ、豆もやし、卵、しょうゆ、砂糖、塩、片栗粉 大根、きゅうり、わかめ、油揚げ、しらす干し、酢、しょうゆ、塩、砂糖 ただけに、人参、きぬさや、里芋、鶏ガラスープ 豆腐、白菜、切干大根、みそ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん	13日 (水)	昼食	☆パン 鯛のポパイ煮 パン・キンマ・カロニサラダ ☆ブラコン・チュー オリーブ	メロパン、クロワッサン 鯛、玉ねぎ、カラシ、赤パプリカ、ほうれん草、厚揚げ、コンソメ かぼちゃ、玉ねぎ、貝割れ大根、マカロニ、ハム、マヨネーズ、塩コショウ 牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、じゃがいも、ピーマン、チール、コンソメ
	おやつ	スイートポテト	さつま芋、バター、牛乳、生クリーム、卵、砂糖		おやつ	桜えびご飯	米、菜の花、たけのこ、桜えび、たくあん、塩
2日 (土)	昼食	麻婆丼 もずく酢 煮え野菜 中華スープ グレープフルーツ	豚ひき肉、日なげ、青ねぎ、にんにく、しょうが、絹ごし豆腐、甜麺醬、鶏ガラスープ、しょうゆ、みりん ゆず、きゅうり、もずく、かつお節、しょうゆ、砂糖、酢 ミニトマト 大根、人参、白菜、コンソメ、油揚げ、鶏ガラ	14日 (木)	昼食	☆ごはん 豚玉あんかけ わかめとしらすのおろし和え 里芋の中巻炒め 切干大根のみそ汁 バナナ	豚肉、ニラ、豆もやし、卵、しょうゆ、砂糖、塩、片栗粉 大根、きゅうり、わかめ、油揚げ、しらす干し、酢、しょうゆ、塩、砂糖 ただけに、人参、きぬさや、里芋、鶏ガラスープ 豆腐、白菜、切干大根、みそ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん
	おやつ	メープルヨーグルト	りんご、もも、アロエ、ヨーグルト、メープルシロップ、グラニュー糖		おやつ	☆サイダーゼリー	サイダー、みかん缶、もも缶、パン、バター
4日 (月)	昼食	☆三色丼 おからの煮物 キャベツののりポト和え さつま汁 りんご	米、鶏ミンチ、ほうれん草、卵、しょうゆ、砂糖 豚ミンチ、人参、しいたけ、青ねぎ、油揚げ、おから、かつおだし、しょうゆ、砂糖、みりん キャベツ、じゃがいも、もみのり、しょうゆ、塩コショウ 大根、ごぼう、えのき、さつまいも、日なげ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、みりん	15日 (金)	昼食	☆ハンバーガー ☆ポテトフライ ポパイパスタ カラフルサラダ オニオンスープ いちご	ハンバーガー・パスタ、生ミンチ、豚ミンチ、玉ねぎ、レタス、おから、塩コショウ、ケチャップ じゃがいも、塩、油 鯛、ほうれん草、パスタ、塩コショウ、コンソメ キャベツ、きゅうり、人参、黄パプリカ、塩、砂糖、酢、オリーブ油 玉ねぎ、えのき、パセリ、コンソメ
	おやつ	焼きピーマン	人参、にら、きくらげ、えび、ピーマン、鶏ガラ、しょうゆ、ごま油		おやつ	☆コンブスレーク	コンブスレーク、いちごジャム、牛乳
5日 (火)	昼食	☆ごはん 鯛のガリパチ炒め ニラ玉肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え ☆菜のみそ汁 バナナ	鯛、えのき、まいにち、エリンギ、赤パプリカ、チンゲン菜、にんにく、厚揚げ、バター、しょうゆ 牛肉、ニラ、木綿豆腐、卵、かつおだし、しょうゆ、砂糖 ブロッコリー、カラシ、人参、かつお節、しょうゆ、砂糖 玉ねぎ、大根、しいたけ、青ねぎ、酢、みそ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん	16日 (土)	昼食	☆カカカレー キャベツサラダ 煮え野菜 オリーブ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、卵、パセリ、小麦粉、カレー粉、コンソメ キャベツ、人参、きゅうり、酢、塩、砂糖、オリーブ油 トマト、さつまいも
	おやつ	☆抹茶プリン	卵、牛乳、砂糖、抹茶粉		おやつ	☆グラナート	食パン、ワインナー、玉ねぎ、コンソメ、チーズ、パセリ、塩コショウ、コンソメ、牛乳、ホワイトソース缶
6日 (水)	昼食	☆カレーライス ひききサラダ キャベツの玉子焼き グレープフルーツ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、アスパラガス、しめじ、トマト缶、塩コショウ、カレー粉 きゅうり、人参、切干大根、ひきき、ツナ缶、マヨネーズ、すりごま キャベツ、青のり、紅しょうが、卵、かつおだし、しょうゆ、みりん	18日 (月)	昼食	☆ごはん 鯛のガリパチ炒め ニラ玉肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 いちご	鯛、えのき、まいにち、エリンギ、赤パプリカ、チンゲン菜、にんにく、厚揚げ、バター、しょうゆ 牛肉、ニラ、木綿豆腐、卵、かつおだし、しょうゆ、砂糖 ブロッコリー、カラシ、人参、かつお節、しょうゆ、砂糖 玉ねぎ、大根、しいたけ、青ねぎ、みそ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん
	おやつ	☆パン・チーズ	食パン、卵、きな粉、砂糖、牛乳		おやつ	☆シリアル・ジュース	コーンフレーク、マシュマロ、バター
7日 (木)	昼食	☆ごはん 豚肉とじゃがいものおかか炒め 大豆と昆布の煮物 もやしナムル 中華スープ みかん	豚肉、じゃがいも、きぬさや、かつおだし、しょうゆ、みりん 鯛、大豆水浸、切干昆布、油揚げ、かつおだし、しょうゆ、塩、みりん もやし、ニラ、人参、ごま、塩、鶏ガラ、ごま油 しいたけ、たけのこ、絹ごし豆腐、かまぼこ、鶏ガラ、しょうゆ、片栗粉	19日 (火)	昼食	鶏あんかけ丼 おからの煮物 キャベツののりポト和え さつま汁 バナナ	米、鶏肉、白菜、ほうれん草、卵、しょうゆ、砂糖 豚ミンチ、人参、しいたけ、青ねぎ、油揚げ、おから、かつおだし、しょうゆ、砂糖、みりん キャベツ、じゃがいも、もみのり、しょうゆ、塩コショウ 大根、ごぼう、えのき、さつまいも、日なげ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、みりん
	おやつ	☆オリーブケーキ	卵、小麦、バター、オリーブジュース、マーメイドジャム、塩、ベーキングパウダー		おやつ	☆きな粉・パン	卵、小麦粉、きな粉、牛乳、塩、砂糖、ベーキングパウダー
8日 (金)	昼食	☆ごはん ☆鮎の照り焼き ☆小松菜のそぼろ和え さつまいもの甘酢炒め ☆豚汁 オリーブ	鯛、しょうゆ、みりん、塩、酒 豚ミンチ、小松菜、キャベツ、人参、しょうゆ、砂糖 さつまいも、ピーマン、エリンギ、しめじ、厚揚げ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉 豚肉、白菜、大根、ごぼう、えのき、油揚げ、麦みそ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん	20日 (水)	昼食	☆キマカレー ☆ひききサラダ ☆キャベツの玉子焼き りんご	米、生ミンチ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、しめじ、大豆水浸、トマト缶、塩コショウ、カレー粉 きゅうり、人参、切干大根、ひきき、ツナ缶、マヨネーズ、すりごま キャベツ、青のり、紅しょうが、卵、かつおだし、しょうゆ、みりん
	おやつ	☆ミートパイ	牛ミンチ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、しいたけ、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、強力粉、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、ドライイースト、塩、砂糖、オリーブ油		おやつ	☆しろすーと	食パン、しらす干し、みそ、もみのり、ごま、みりん
9日 (土)	昼食	菜の花ごぼり 鶏のめぞれ煮 春雨サラダ 白のみそ汁 グレープフルーツ	米、菜の花、なめだけ、桜えび、しょうゆ、塩 鶏肉、大根、生姜、青ねぎ、かつおだし、しょうゆ、みりん きゅうり、ハム、卵、きくらげ、春雨、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油 豚肉、しいたけ、白菜、油揚げ、白のみそ、塩麴、かつおだし、みりん、塩	22日 (金)	昼食	☆ごはん ☆鮎の照り焼き ☆小松菜のそぼろ和え さつまいもの甘酢炒め ☆麦みそ汁 いちご	鯛、塩、酒 豚ミンチ、小松菜、キャベツ、人参、しょうゆ、砂糖 さつまいも、ピーマン、エリンギ、しめじ、厚揚げ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉 豚肉、白菜、大根、ごぼう、えのき、油揚げ、麦みそ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん
	おやつ	☆さつまいも・トースト	食パン、さつまいも、りんご、砂糖、塩、牛乳、クリームチーズ		おやつ	☆あずき・ミルクプリン	あずき缶、牛乳、砂糖、アガー
11日 (月)	昼食	☆ごはん ☆サバの塩田揚げ ☆白菜の旨煮 ☆ひじきの炒め物 ☆わかめスープ いちご	サバ、しょうゆ、みりん、塩、酒、片栗粉、油 白菜、しいたけ、たけのこ、さつま揚げ、かつおだし、しょうゆ、みりん、塩 豚ミンチ、小松菜、人参、ひきき、しょうゆ、砂糖 玉ねぎ、えのき、わかめ、絹ごし豆腐、鶏ガラ、ごま、ごま油	23日 (土)	昼食	☆四つどん ☆鶏の煮物 ☆チンゲン菜のクリームスープ ☆オリーブ	豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、きくらげ、揚げそば、鶏ガラ、しょうゆ、みりん キャベツ、黄パプリカ、赤パプリカ、バター、しょうゆ、みりん チンゲン菜、しめじ、玉ねぎ、人参、コンソメ、牛乳、ホワイトソース缶、鶏ガラ
	おやつ	☆抹茶クッキー	小麦粉、バター、砂糖、抹茶粉		おやつ	☆のりマヨネーズ	食パン、マヨネーズ、青のり、すりごま
12日 (火)	昼食	☆ごはん ☆しもん・チキン ☆春雨のそぼろ煮 ☆ポテトサラダ ☆なめこのかきたま汁 りんご	鶏肉、しもん、キャベツ、鶏ガラ、みりん、片栗粉 ニラ、赤パプリカ、黄パプリカ、春雨、きくらげ、えび、鶏ガラ、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、さつまいも、きゅうり、人参、玉ねぎ、ハム、マヨネーズ、塩コショウ、砂糖 白菜、なめこ、卵、かつおだし、しょうゆ、砂糖	25日 (月)	昼食	☆ごはん ☆サバの照り焼き ☆白菜の旨煮 ☆ひじきの炒め物 ☆中華スープ ☆グレープフルーツ	サバ、しょうゆ、みりん、塩、酒 白菜、しいたけ、たけのこ、さつま揚げ、かつおだし、しょうゆ、みりん、塩 豚ミンチ、小松菜、人参、ひきき、しょうゆ、砂糖 玉ねぎ、えのき、わかめ、絹ごし豆腐、鶏ガラ、ごま、ごま油
	おやつ	☆さつまうどん	青ねぎ、油揚げ、うどん、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、塩		おやつ	☆じゃがいも・りんご・コンソメ	じゃがいも、りんご、青のり、かたくり、コンソメ



お誕生日会 3月15日(金)
ハンバーガー
ポテトフライ
ポパイパスタ
カラフルサラダ
オニオンスープ
いちご

※おやつには毎回牛乳が付きます。
 ※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を1歳児クラスから提供しています。