

2022年 3月 つどいの森もみの木こども園行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	火	実習生	16	水	
2	水		17	木	
3	木	ひなまつり	18	金	
4	金		19	土	卒園を祝う会
5	土		20	日	
6	日		21	月	春分の日
7	月		22	火	
8	火		23	水	
9	水		24	木	誕生会
10	木	お話し会	25	金	
11	金	お別れ遠足・遠足ごっこ (お弁当)	26	土	職員研修
12	土		27	日	
13	日		28	月	
14	月		29	火	
15	火		30	水	
			31	木	

<お知らせ>

- ・日時を知らされていない「避難訓練」が毎月一度行われます。(園長・担当で打ち合わせ)
- ・「卒園を祝う会」は、3月19日(土)に変更しました。
- ・4日に予定していた「お別れ会」は日程調整中です。
- ・11日のお別れ遠足・遠足ごっこの日はお弁当の用意をお願いいたします。
- ・26日は職員研修のため、土曜保育はありません。
- ・引き続き実習生が来ます。



日々のお子様の健康観察にご協力くださり、ありがとうございます。

朝晩の寒暖差もあり、発熱はなくても鼻水や咳など軽度の風邪が見られます。コロナウィルスに限らず、いろいろな感染症からも自身を守れるよう、自己免疫力を高めていきましょう。

排便コントロールについて

自己免疫力を高める・・・と言うと、食事を思いうかべる方は多いと思いますが、体内に入れると同時に、体外に排出することも重要です。

当園には、便秘傾向のお子さんが多く見受けられます。

元々の体質もあるとは思いますが、ご家庭でのお食事内容や摂取量、時間、保育中の活動の様子、腸の動きなどを観察していき、必要に応じて水分摂取を多めに促したり、腰腹部マッサージを行ったりしていますが、園内でできることは限られているところではあります。小児科の先生にお聞きしたところ、上記のようにしても効果のない場合は、かかりつけを受診し、そのお子さまに合った下剤の投与をご相談して見てほしいとのことでした。

既に各々対応されているご家庭もあり、緩下剤を上手に使用してコントロールされているお子さまも見受けられるので、是非かかりつけの先生にご相談ください。



まだまだ乾燥が強く、ウィルスが活発な時期です。引き続き、手洗いを励行し、これまで同様安心して園生活を送れるよう心がけていきます。

皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

*お知らせ

これまで「ふるた内科小児科クリニック」の古田先生に園医を務めていただいておりますが、4月より、「ほほえみあかちゃんこどもクリニック」の佐々木寛先生にお願いすることになりました。

食育だより

【 お別れバイキング 】

柔らかな陽ざしとともに、だんだんと温かくなってきました。
赤ちゃんだったころから園の食事を食べてきた、
さくら組さんももうすぐ卒園式。
そんなさくら組さんに1月頃に聞きました。



「いままで食べたおきゅうしょくのなかですきなものはなあに？」

<p>【主 食】 醤油ラーメン・チキンピラフ 焼きそば・ハンバーガー</p>  <p>★給食配膳時に「やったあ！！」と声がるメニューたちが選ばれました。自分でハンバーグと野菜を挟んで作るハンバーガーは野菜が苦手な子でも野菜を食べてみよう頑張れる日♪</p>	<p>【汁 物】 シチュー・春雨スープ 洋風スープ</p>  <p>★味噌汁よりも中華やコンソメ味の汁物のほうが人気なようです</p>
<p>【主 菜】 からあげ・照り焼きチキン お豆腐ナゲット 麻婆豆腐・酢豚</p>  <p>★中華が強い！ お豆腐ナゲットが初めてランクインしました^^</p>	<p>【副 菜】 春雨サラダ・中華サラダ</p>  <p>★つるつるとした触感や野菜野菜していない味が子供達に人気です</p>
<p>【おやつ】 プリン・シュークリーム アップルパイ マカロニきなこ</p>  <p>★最近メニューに追加したシュークリームやアップルパイの名前が上がりました！マカロニきなこの人気には毎度驚かされます…！</p>	<p>どの世代、クラスでも大人気な「カレー」今回子供達に聞く時に「カレーは絶対出るからそれ以外で教えてね」と伝えてあります♪ 選ばれたメニューは3月の献立に入っています。残り1か月…最後の日までおいしく食べてね☆彡</p> 

MENU: マーボー豆腐 (大人2人分)



【材料】

- 豆腐(2cm角) 250g
- 豚ひき肉 100g
- じゃがいも(2cm角) 小1個
- 人参 小1本
- 小ねぎ(小口) 2本
- にんにくチューブ 1g
- しょうがチューブ 1g
- ごま油 小さじ1
- 水 50mL
- 醤油 小さじ1
- a味噌 小さじ1
- 砂糖 小さじ1強
- ケチャップ 大さじ1
- 片栗粉 小さじ1/2

【作り方】

- ① 野菜を切る。じゃがいもは切った後に柔らかくなるまでレンジにかける
- ② 豆腐を熱湯で2分下茹でする(崩れるのを防止)
- ③ フライパンにごま油を入れ、豚ひき肉、しょうが、にんにくを炒め、火が通ったら人参を入れてさらに炒める
- ④ 人参に火が通ったらじゃがいも、豆腐、水を入れ煮る
- ⑤ aを入れ、全体に絡めたら片栗粉でとろみをつけ、小ねぎを散らす

【MEMO】

こども園風“辛くないマーボー豆腐”
ホクホクじゃがいもと色のきれいな人参も入れて☆
大人だけあとからラー油をかけてピリ辛にしても
おいしいです



遠足時の
お弁当の工夫

子どもたちが楽しみにしている遠足。みんなで食べるお弁当は、栄養バランスや彩りはもちろん、食べやすさにも工夫してあげたいですね。

- レジャーシートやベンチで食べることを考え、おにぎりやサンドイッチなど食べやすいものを!
- 野菜、肉(ハンバーグ)、魚などは一口大に。ピックで刺して食べやすく!
- おかずはなるべく形をまとめる工夫を。チーズをかけて焼く、卵やひき肉に混ぜて焼く、ゆでつぶしたジャガイモやカボチャでまとめるなど。

3/11(金)は

遠足になります

お弁当をお忘れなく!



3月のこんだて

つどいの森もみの木こども園

令和4年

3歳未満児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1 ・ 22	ごはん 洋風スープ 豚肉のカレーピカタ 洋風サラダ	牛乳 マーメレードのスコ 牛乳	普通牛乳・ベーコン・豚も 鶏卵	米・薄力粉・車糖・なたね油 マーメレード・無塩バター	レタス・キャベツ・きゅうり 黄ピーマン・トマト・ブロッコリー オクラ・にんじん・たまねぎ レモン	だし・うすくちしょうゆ カレー粉・食塩・穀物酢 ベーキングパウダー
2	ごはん みそ汁 さわらの煮つけ 切干大根の煮物	牛乳 シュークリーム 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・焼き竹輪 ホイップクリーム	米・車糖・じゃがいも	りよくとうもろやし・キャベツ・しょうが 切干しだいこん・にんじん さやいんげん	だし・こいくちしょうゆ 本みりん・料理酒 ワンタッチシュー生地 カスタードミックス
3	五目ちらしずし すまし汁 鶏の照り焼き 菜の花和え	牛乳 ひな祭り蒸しケーキ カルピス	普通牛乳 かに風味かまぼこ 蒸しかまぼこ・煮干し かつお節・鶏もも・脱脂粉乳 ホイップクリーム・乳酸菌飲料	米・車糖・ごま・焼きふ かたくり粉・薄力粉 なたね油・いちごジャム	れんこん・ごぼう・生しいたけ にんじん・スイートコーン さやいんげん・こまつな 和種なばな・ほうれんそう りよくとうもろやし・えのきたけ いちご	穀物酢・食塩・だし 本みりん・料理酒 うすくちしょうゆ・料理酒 ベーキングパウダー
4	冬野菜カレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・豚もも ヨーグルト・プロセスチーズ	米・なたね油・じゃがいも さつまいも・マヨネーズ 車糖・粉糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー 赤ピーマン・黄ピーマン こまつな・ほうれんそう・れんこん かぶ・スイートコーン・はくさい キャベツ・きゅうり・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ みかん缶詰・りんご	カレールウ・穀物酢・しょう 食塩・ベーキングパウダー
5 ・ 19	ごはん 中華スープ 油淋鶏 春雨の酢の物	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	木綿豆腐・鶏もも ロースハム	赤ちゃんせんべい・米 かたくり粉・車糖・ごま油 普通はるさめ・市販菓子	チンゲンサイ・根深ねぎ・きゅうり にんじん	麦茶・だし・うすくちしょうゆ しょうが・にんにくおろし こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩
7	麦ごはん 打ち豆のみそ汁 根菜鶏つくね 甘酢あえ	牛乳 カラメルプリン 牛乳	普通牛乳・だいず・油揚げ かつお節・煮干し 淡色辛みそ・鶏ひき肉 鶏卵	米・押麦・なたね油・車糖 かたくり粉	大根・にんじん・なめこ・こねぎ たまねぎ・えのきたけ・れんこん キャベツ・きゅうり	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 うすくちしょうゆ
8	食パン クリームシチュー チリコンカン りんご	牛乳 おつゆ麩のり塩 牛乳	普通牛乳・鶏もも・豚ひき肉 だいず	食パン・さつまいも じゃがいも・車糖・なたね油 焼きか	にんじん・たまねぎ・スイートコーン はくさい・にんにく・トマトジュース りんご・あまのり	こしょう・シチュー ルク カレー粉・ケチャップ・だし 食塩
9 ・ 23	ごはん すまし汁 鮭のねぎ味噌焼き 高野豆腐の含め煮	牛乳 カステラ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・しろさけ 淡色辛みそ・凍り豆腐・鶏卵 脱脂粉乳	米・車糖・じゃがいも ホットケーキミックス・なたね油 中ざら糖	えのきたけ・ほうれんそう・こねぎ ごぼう・さやいんげん・にんじん 生しいたけ	うすくちしょうゆ・本みりん だし・こいくちしょうゆ
10 ・ 25	ごはん みそ汁 鶏肉のバーベキューソース 野菜あんかけ	牛乳 きな粉パン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・きな粉	米・さつまいも・車糖・ごま油 かたくり粉・なたね油 食パン	たまねぎ・こねぎ・はくさい こまつな・ほんしめじ・えのきたけ にんじん・りよくとうもろやし	ケチャップ・中濃ソース こいくちしょうゆ・だし・食塩
12	ひき肉カレー ブロッコリーのサラダ オレンジ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	豚ひき肉・ロースハム	赤ちゃんせんべい・米 さつまいも・なたね油・車糖 市販菓子	たまねぎ・にんじん・なす 赤ピーマン・ズッキーニ ブロッコリー・きゅうり・スイートコーン パインアップル・オレンジ	麦茶・カレールウ・穀物酢 こいくちしょうゆ
14	ごはん みそ汁 鶏のパン粉焼き ラトウイユ	牛乳 にんじんクラッカー ポップコーン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・パルメザンチーズ 牛乳	米・パン粉・なたね油 じゃがいも・薄力粉 かたくり粉・車糖 ポップコーン	キャベツ・大根・にんにく・なす ズッキーニ・たまねぎ・生しいたけ にんじん・黄ピーマン・トマト缶詰	食塩・料理酒・パセリ カレー粉・ケチャップ・だし こしょう
15	醤油ラーメン かわりシウマイ バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚もも・豚ひき肉	中華めん・なたね油・ごま油 しゅうまいの皮・米	スイートコーン・根深ねぎ ほうれんそう・生しいたけ れんこん・しょうが・バナナ 梅びしお	こしょう・だし・食塩 うすくちしょうゆ・料理酒 こしょう
16	ごはん みそ汁 さわらの煮つけ 切干大根の煮物	牛乳 アップルパイ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・焼き竹輪	米・車糖・じゃがいも・パイ皮	りよくとうもろやし・キャベツ・しょうが 切干しだいこん・にんじん さやいんげん・りんご・レモン	だし・こいくちしょうゆ 本みりん・料理酒 みりん風調味料
17 ・ 31	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 中華マヨサラダ	牛乳 シリアル・ベリーヨーグ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 豚ひき肉・淡色辛みそ ヨーグルト	米・普通はるさめ じゃがいも・なたね油・車糖 かたくり粉・ごま油 マヨネーズ・コーンフレーク ブルーベリージャム・粉糖	たまねぎ・こねぎ・しょうが にんにく・にんじん・きゅうり キャベツ・スイートコーン	だし・食塩・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・ケチャップ 穀物酢
18	焼きそば 洋風スープ 鶏のから揚げ 中華春雨サラダ	牛乳 マカロニきなこ 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏もも ロースハム・きな粉	蒸し中華めん・なたね油 かたくり粉・緑豆はるさめ ごま・ごま油・車糖 マカロニ・パッティ	にんじん・たまねぎ・キャベツ りよくとうもろやし・青ピーマン あおのり・はくさい・スイートコーン しょうが・にんにく・きゅうり にんじん	濃厚ソース・だし うすくちしょうゆ・料理酒 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩
24	ハンバーガー 洋風スープ いちご	牛乳 ひじきのおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	ロールパン・パン粉・車糖 なたね油・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・きょうな・にんじん・いちご ほしひじき	こしょう・ケチャップ ウスターソース・穀物酢 食塩・だし・うすくちしょうゆ だし・本みりん・料理酒 こいくちしょうゆ
28	麦ごはん みそ汁 豆腐チキンナゲット カミカミサラダ	牛乳 カラメルプリン 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏ひき肉 かに風味かまぼこ・鶏卵	米・押麦・かたくり粉 なたね油・車糖・ごま油	こまつな・こねぎ・にんじん たまねぎ・切干しだいこん きゅうり・キャベツ	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢
29	かしわめし かぼちゃのだんごじる がめ煮 キャベツの甘酢あえ	牛乳 チーズ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・プロセスチーズ	米・ごま油・車糖・薄力粉 じゃがいも・なたね油	生しいたけ・にんじん・ごぼう 西洋かぼちゃ・こねぎ・たけのこ さやいんげん・キャベツ・きゅうり	こいくちしょうゆ・料理酒 食塩・板こんにやく・だし 本みりん・穀物酢 うすくちしょうゆ ベーキングパウダー
30	ごはん みそ汁 鶏のパン粉焼き ラトウイユ	牛乳 にんじんクラッカー 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・パルメザンチーズ	米・パン粉・なたね油 じゃがいも・薄力粉 かたくり粉・車糖	こまつな・大根・にんにく・なす ズッキーニ・たまねぎ・生しいたけ にんじん・黄ピーマン・トマト缶詰	食塩・料理酒・パセリ カレー粉・ケチャップ・だし こしょう



ひな祭り



野菜の日



鉄人の日



かみかみの日



郷土料理
福岡県

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
467 kcal	20.3 g	14.2 g	70.0 g	315 mg	1.8 mg	218 μg	0.32 mg	0.46 mg	21 mg

- ☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。
- ☆ 土曜おやつ(市販菓子)は当日、メニューを掲示させていただきます。
- ☆ ふじ組以降に提供する食品(除去:もち・こんにやく・しらたき
変更:雑穀・押麦→ごはん)
- ☆ 3日(木): ふじ組昼食『ひなあれ』を提供します。
あけび組午後おやつ『カルピス』ではなく『牛乳』を提供します。
- ☆ 11日(金): 遠足のため、お弁当を持参ください。午後おやつは市販菓子を提供します。