

2023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	水		16	木	
2	木	お話し会	17	金	
3	金	ひなまつり・誕生会	18	土	保護者会
4	土	卒園を祝う会	19	日	
5	日		20	月	
6	月		21	火	春分の日
7	火		22	水	1号春休み
8	水	お別れ会	23	木	
9	木		24	金	
10	金	お別れ遠足 (全クラスお弁当)	25	土	全職員研修
11	土		26	日	
12	日		27	月	
13	月		28	火	
14	火		29	水	
15	水		30	木	
			31	金	

<お願いとお知らせ>

- ・日時の予告をしない避難訓練が毎月一度行われます。
- ・10日（金）全クラスお弁当の用意をお願いします。
- ・4日（土）は卒園を祝う会です。家庭保育のご協力をお願いいたします。
- ・25日（土）は全職員研修のため、保育はありません。



看護師 宮川 綾子

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。

インフルエンザや新型コロナウィルス感染症に限らず、いろいろな感染症からも身を守るよう、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浮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、そのお子さんに合った下剤の投与を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ん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。



まだまだ乾燥が続きます

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。

食育だよ！

【 おわかれバイキング 】

「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？」

【主 食】

醤油ラーメン・うどん
ミートソーススパゲッティ
ハンバーガー



★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♪

【汁 物】

みそ汁（さつまいも・コーン・お麩）
中華スープ（コーン・白菜）
洋風スープ



★汁物の違いをクッキングでおこなったさくらぐみ。
それぞれの良さを知っているようで嬉しいです！

【主 菜】

ハンバーグ・豚肉のピカタ
鶏肉のバーベキューソース
麻婆豆腐



★ピカタは鶏肉で作る時と、豚肉で作る時が
ありますが、選ばれたのは【豚肉】
園では1枚肉ではなく、こま切れ肉を使用し、
噛みちぎりやすくなっています

【副 菜】

春雨マヨサラダ
りんごとみかんのサラダ



★やはり強い、春雨を使ったサラダ！
今年のオーダーはマヨネーズ味。
りんごサラダ、みかんサラダなど、
果物が入ったサラダは確かに人気
オーダー通り、2種類の果物入れて作ります^^

【おやつ】

プリン・シュークリーム
フレンチトースト
ウインナーパイ
牛乳もち



★最近出してなかった牛乳もち
選ばれるとは思わず、ちょっとびっくり！
実は、意外と力仕事。作っている様子も
見せてあげたいなあ♪

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



ちなみに前年度は・・・

主食：醤油ラーメン・チキンピラフ・焼きそば・ハンバーガー

汁物：シチュー・春雨スープ・洋風スープ

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

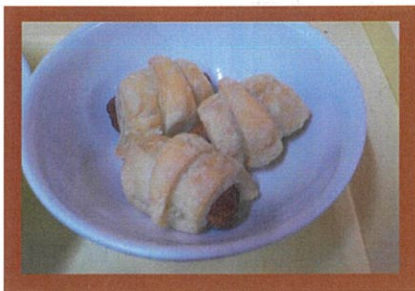
副菜：春雨サラダ・中華サラダ

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

★もみの木レシピ

MENU: ウィンナーパイ

3/17、3/31の
おやつで出ます♪



【作り方】

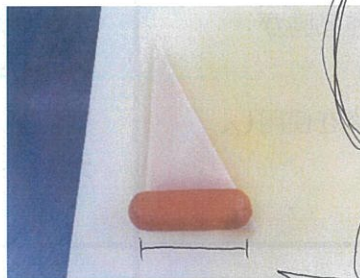
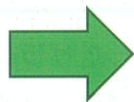
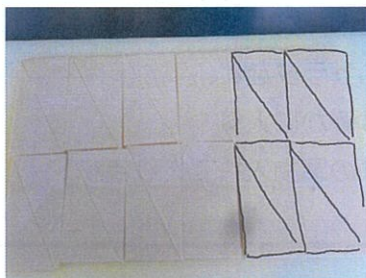
- ① 冷凍パイシートを常温に戻し、ウィンナーの大きさに合わせ、三角になるように切る
- ② ウィンナーをまく
- ③ 200℃のオーブンで15～20分焼く

【材料】

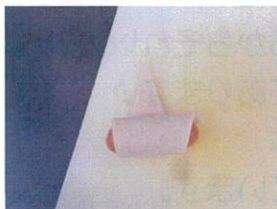
ウィンナー
冷凍パイシート

【MEMO】

1月に初めて出したメニューですが、人気あり!!!
くるくる丸める作業は子どもでもできるので、
一緒に作ってみてはいかがでしょうか^^

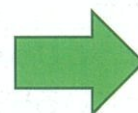
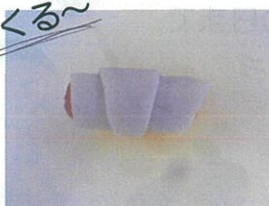


今回使用したウィンナーは
ミニサイズ
(日本ハムのポークウィナー)



生地とウィンナーの大きさは
同じくらい!
見た目はこのくらいが
かわいいかも~♪

くるくる~



巻き終わりを下にして...

3月のこんだて

つといの森もみの木こども園

令和5年

3歳未満児

日 曜	星 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 ・ 16	水 木 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春雨マヨサラダ	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 豚ひき肉・淡色辛みそ ロースハム・鶏卵	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ・マヨネーズ 食パン	はくさい・スイートコーン・こねぎ しょうが・にんにく・にんじん きゅうり	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・ケチャップ 食塩・こしょう
2	木 やさいかレー コールスローサラダ フルーツポンチ	牛乳 おつゆ麩の黒糖がらみ 牛乳	普通牛乳・豚もも	米・なたね油・じゃがいも さつまいも・マヨネーズ 車糖・焼きふ・黒砂糖・車糖	たまねぎ・西洋かぼちゃ ほうれんそう・黄ピーマン 青ピーマン・赤ピーマン れんこん・なす・キャベツ はくさい・きゅうり・にんじん スイートコーン・もも缶詰 パインアップル缶詰・りんご バナナ・みかん缶詰	カレールウ・穀物酢・こしょう 食塩
3	金 五目ちらしずし すまし汁 鶏の照り焼きあんず 菜の花和え	牛乳 ひな祭り蒸しケーキ 牛乳	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	米・車糖・焼きふ・かたくり粉 あんずジャム・ごま・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・にんにく 和種なばな・ほうれんそう りよくとともやし・えのきたけ いちご	穀物酢・食塩・だし こいくちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ・料理酒 ペーキングパウダー
4 ・ 18	土 豚丼 みそ汁 塩昆布のあさづけ いちご	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・豚もも・煮干し かつお節・淡色辛みそ	米・車糖・なたね油 じゃがいも・市販菓子	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん きゅうり・キャベツ・塩昆布・いちご	だし・こいくちしょうゆ 本みりん・食塩
6 ・ 22	月 水 ごはん 洋風スープ 鶏肉のバーベキューソース 人参サラダ	牛乳 マーブルマフィン 牛乳	普通牛乳・ベーコン・鶏もも 鶏卵	米・車糖・なたね油・薄力粉 無塩バター	はくさい・にんじん・きゅうり・大根 にんにく	だし・うすくちしょうゆ ケチャップ・中濃ソース 穀物酢・食塩・こしょう ペーキングパウダー ビュアココア
7 ・ 23	火 木 ごはん みそ汁 鰯のおろしかけ ほうれん草のごま和え	牛乳 牛乳もち 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・脱脂粉乳・きな粉	米・さつまいも・焼きふ 薄力粉・車糖・かたくり粉 ごま	スイートコーン・大根・こねぎ ほうれんそう・にんじん・スイートコーン キャベツ	こいくちしょうゆ・料理酒 食塩
8	水 ロールパン 洋風スープ ハンバーグ りんごとみかんのサラダ	牛乳 シュークリーム 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 ホイップクリーム	ロールパン・パン粉・車糖 なたね油	レタス・スイートコーン・たまねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり りんご・みかん缶詰	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・ケチャップ ウスターソース・穀物酢 ワントッチシュー生地 カスタードミックス
9	木 ごはん みそ汁 ぎせい豆腐 切り昆布の煮物	牛乳 りんごのスコーン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏卵・鶏ひき肉 焼き竹輪	米・車糖・薄力粉 りんごジャム・無塩バター	西洋かぼちゃ・たまねぎ・こねぎ 根深ねぎ・にんじん・生しいたけ さやいんげん・刻み昆布	食塩・こいくちしょうゆ しらたき・だし・本みりん ペーキングパウダー
11	土 ごはん すまし汁 鶏肉の甘味噌焼き ちくわと根菜の煮物	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・焼き竹輪	米・車糖・じゃがいも 市販菓子	ほんしめじ・ほうれんそう・ごぼう にんじん・生しいたけ	うすくちしょうゆ みりん・風調味料・料理酒 だし・こいくちしょうゆ 本みりん
13 ・ 28	月 火 ごはん みそ汁 鶏つくね もやしときゅうりのゆかり和え	牛乳 もものケーキ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳	米・車糖・かたくり粉 ホットケーキミックス	大根・チンゲンサイ・こねぎ にんじん・たまねぎ・きゅうり りよくとともやし・キャベツ 梅びしお・もも缶詰	みりん・風調味料 こいくちしょうゆ・食塩
14 ・ 30	火 木 ごはん すまし汁 鮭のねぎ味噌焼き 煮しめ	牛乳 カラメルプリン 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	米・車糖・じゃがいも	えのきたけ・こまつな・こねぎ ごぼう・にんじん・生しいたけ 大根・れんこん	うすくちしょうゆ・本みりん だし・こいくちしょうゆ 料理酒
15	水 醤油ラーメン かわりシウマイ オレンジ	牛乳 ツナカレーおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚もも・豚ひき肉 まぐろ缶詰	中華めん・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 パレンシアオレンジ・にんじん	こしょう・だし・食塩 うすくちしょうゆ・料理酒 こしょう・カレー粉
17	金 ごはん すまし汁 鶏の照り焼きあんず やさしい炒め	牛乳 ウインナーパイ 牛乳	普通牛乳・蒸しかまぼこ 煮干し・かつお節・鶏もも ウインナー	米・焼きふ・かたくり粉 あんずジャム・なたね油 パイ皮	こまつな・にんにく・キャベツ ほんしめじ・にんじん・たまねぎ りよくとともやし・スイートコーン	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 だし
20	月 麦ごはん 中華スープ 野菜春巻き コーンサラダ	牛乳 ヨーグルトパン 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 ヨーグルト	米・押麦・普通はるさめ 車糖・かたくり粉・ごま油 しゅうまいの皮・なたね油 強力粉・粉糖	ほうれんそう・りよくとともやし にんじん・にら・れんこん キャベツ・きゅうり・わかめ スイートコーン缶詰・レモン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こいくちしょうゆ・穀物酢 ペーキングパウダー
24	金 ハンバーグ 洋風スープ いちご	牛乳 シュークリーム 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 ホイップクリーム	ロールパン・パン粉・車糖 なたね油	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・レタス・スイートコーン・いちご	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 ワントッチシュー生地 カスタードミックス
27	月 ミートソーススパゲッティ 洋風スープ コールスローサラダ オレンジ	牛乳 ツナカレーおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏もも まぐろ缶詰	マカロニスパゲッティ・車糖 マヨネーズ・米	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 きょうな・キャベツ・きゅうり パレンシアオレンジ	ケチャップ・食塩・こしょう だし・うすくちしょうゆ 穀物酢・こしょう・カレー粉
29	水 ごはん めった煮 治部煮 酢の物	牛乳 りんごのスコーン 牛乳	普通牛乳・豚もも・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも	米・さつまいも・かたくり粉 焼きふ・じゃがいも・車糖 なたね油・薄力粉 りんごジャム・無塩バター	ごぼう・にんじん・生しいたけ こねぎ・たまねぎ・ほうれんそう れんこん・きゅうり・カットわかめ	板こんにやく・料理酒 こいくちしょうゆ みりん・風調味料・だし 穀物酢・食塩 ペーキングパウダー
31	金 麦ごはん みそ汁 鶏のごま照り焼き 五目納豆	牛乳 ウインナーパイ 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・糸引き納豆 ロースハム・プロセスチーズ ウインナー	米・押麦・ごま・車糖 かたくり粉・パイ皮	こまつな・ほうれんそう・にんじん きゅうり・根深ねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・食塩



☆ 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
456 kcal	20.1 g	14.8 g	65.9 g	297 mg	1.7 mg	217 μg	0.32 mg	0.47 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。
 ☆ 10日：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。
 ☆ 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）
 ☆ 7日・23日：あけび組・かえで組午後おやつ『牛乳もち』ではなく『おかかおにぎり』を提供します。