



きく組のみなさん、ご卒園おめでとうございます。いつも「給食おいしかった」や「また食べたい!」「また作ってね!」と嬉しい言葉をかけてくれてありがとう。保育園生活の思い出の一つとして心の中に残ってくれると嬉しいです。保護者の皆様におかれましては、食育へのご理解・ご協力をありがとうございました。

☆きく組に人気の給食メニュー 「かぼちゃとチーズの重ね煮」

かぼちゃは子どもたちに敬遠されがちですが、この「かぼちゃとチーズの重ね煮」はおかわりも完食するほどの人気メニューです。少ない材料で簡単に作れますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

○かぼちゃとチーズの重ね煮 (材料: 大人2人、子ども2人分)



- ・かぼちゃ…300g (1/4玉) ・たまねぎ…120g (1玉)
- ・ベーコン…60g (4枚) ・塩…1g (ひとつまみ)
- ・醤油…2g (小さじ1/3) ・牛乳…120g ・生クリーム…15g
- ・とろけるチーズ…50g ・無塩バター…12g (大さじ1)

- ①かぼちゃは、わたと種を取り、薄切りにする。玉ねぎ、ベーコンは千切りにする。
 - ②鍋に無塩バターを熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。ベーコンを加え、香りが出るまで炒める。塩、醤油、牛乳を入れたら、弱火にし、味を整える。火を止めて生クリームを加える。
 - ③耐熱皿にかぼちゃを並べ、②の半量を上からかける。とろけるチーズの半量も上からかける。またかぼちゃを並べ、②を上からかけ、とろけるチーズも上からかける。
 - ④オーブンを150℃に予熱する。20分加熱し、かぼちゃに串が通ることを確認する。
- ※オーブンの中で焦げそうになる場合は、途中でアルミホイルを上からかぶせる。

☆3月3日(月)は「上巳の節句(五節句の一つ)」です

3月3日は、ひなまつりです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で「桃の節句」や「上巳(じょうし)の節句」ともいいます。行事食としては「ちらしずし」や「はまぐりのお吸い物」「ひなあられ」「ひしもち」があります。園では3日(月)の給食に、ひしもちに見立てた「三色ごはん」を提供します。また、おやつには、生のいちごをふんだんに使った「いちごのヨーグルトムース」を提供します。

☆きく組 リクエスト献立

きく組さんに給食やおやつでまた食べたい献立のアンケートを担当の先生に取っていただきました。リクエスト献立は「カレーライス、ハンバーグ、からあげ、ウインナー、グラタン、ぎょうざ、うどん」です。卒園式前日はこれらの人気献立を組み合わせた給食にしています。また、その他のリクエスト献立も毎日の給食やおやつに入れています。自分たちがリクエストした献立がどこにあるのか、ぜひ探してみてください。

日(曜日)	お給食	おやつ
1(土)	にゅうめん(卵・魚)・かぼちゃの甘煮・フルーツ	おかし
○3(月)	三色ごはん(卵・魚)・鶏肉の塩焼き・ブロッコリー(卵)・もずくスープ(卵・魚)	いちごのヨーグルトムース
4(火)	高野豆腐の含め煮・玉子サラダ(卵)・フルーツ	かみなり揚げ
5(水)	ポークケチャップ・切干大根のサラダ(卵・魚)・イタリアンスープ(卵)	フルーツ
6(木)	白身魚のフライ(卵・魚)・昆布和え・すまし汁	ジャムサンド
○7(金)	カレーライス・ハンバーグ・ほうれん草のいそ和え・ウインナー・枝豆	ココアアイス
8(土)	卒園式 祝菓子	
10(月)	千草焼き(卵)・胡瓜ともやしのナムル(卵)・わかめスープ	おからマフィン(卵)
○11(火)	ポークビーンズ・キャベツとゆで玉子のサラダ(卵)・チーズ	フルーツ
○12(水)	マカロニグラタン・ひじきサラダ(卵)・コンソメスープ	さつま芋の天ぷら
13(木)	魚のくんせい風(魚)・甘酢和え(魚)・中華風コンソメスープ(卵)	ラスク
14(金)	チャブチェ・ぎょうざ(卵・魚)・みそ汁	さくさくクッキー
15(土)	きつねうどん(卵・魚)・里芋と厚揚げの煮つけ・フルーツ	おかし(卵)
17(月)	さばのみそ煮(魚)・春雨の酢の物(卵)・かきたま汁(卵・魚)	豆腐ドーナツ(卵)
18(火)	かぼちゃとチーズの重ね煮(卵)・ひじきの酢の物(魚)・フルーツ	やきそばパン(卵)
19(水)	からあげ・切干大根のナムル(卵)・たまねぎスープ(卵)	チョコチップパウンドケーキ(卵)
20(木)	春分の日	
○21(金)	お弁当遠足(給食: はと 焼き魚・里芋の煮つけ・すまし汁)	カルピスチーズケーキ(卵)
22(土)	パン(卵)・牛乳・ウインナー・ブロッコリー(卵)・スパゲティスープ(卵)・フルーツ	おかし(魚)
24(月)	煮魚(魚)・コーンとわかめの酢の物・じゃが芋のみそ汁	たまごのカップケーキ(卵)
○25(火)	麻婆豆腐・ビーフンサラダ(卵)・フルーツ	マヨネーズトースト(卵)
○26(水)	クリームシチュー・スパゲティサラダ(卵・魚)・チーズ	フルーツ
27(木)	さばのみそ煮(魚)・和風和え(魚)・もずくのかきたま汁(卵)	ココアケーキ(卵)
28(金)	肉じゃが・のり和え・ミニゼリー	野菜ジュース蒸しパン(卵)
29(土)	ミートソーススパゲティ・フライドポテト・フルーツ	おかし(卵)
31(月)	焼き魚(魚)・ピーナッツ和え・みそ汁	ぶどうゼリー



2月3日(月)節分行事食

★3時のおやつの際の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。
★献立表の黄色マーカーは魚と卵のアレルゲン表示です。アレルギー児は、除去食または代替食で対応しております。

○の付いている日はスプーンをお願いします。