

# きゅうしょくだより

R 2. 3. 2 厚生館保育園

早いもので、今年度も残すところ1か月となりました。徐々に気温が上がり、日中は暖かさを感じられる日もあり、春の訪れも感じられるようになってきました。1年間で心身共に大きく成長した子供たち。毎日の食事の中でも、食べられるようになったものがあったり、食べる量が増えたりと成長を感じられるところがあったのではないのでしょうか。進級に向けて、生活リズムや食事のバランスを見直していきましょう。



## 今月の行事食

3日 ひなまつり 昼食：ちらし寿司、メダイのねぎ味噌焼き  
菜の花のお浸し、潮汁  
おやつ：桜もち



## 🎵 今月のおすすめメニュー 🎵

### あんかけ焼きそば 材料 (大人4人分)

- ・蒸し中華麺…4袋
- ・豚肉小間切れ…200g
- ・お好みの野菜を入れてください
- 人參…1/2本
- 白菜…3~4枚
- 長ねぎ…1/2本
- チンゲン菜…1株
- もやし…1/2袋
- ★塩…少々
- ★醤油…大2
- ★三温糖…大1
- ★みりん…大1/2
- ★酒…大1
- ★だし汁…300ml (粉末だし小1)
- ・水溶き片栗粉…水→大2、片栗粉→大2 (加減して入れてください)

### 作り方

- ① ★の調味料を合わせておく。
- ② フライパンに、サラダ油大1と麺一人分を入れ、油が全体に馴染むように軽くほぐし、火をつけて表面がカリッとなるまで焼く。(両面)
- ③ お皿に麺を盛りつける。
- ④ フライパンにサラダ油大1を入れ豚肉を炒める。
- ⑤ 火の通りにくい野菜から順番に炒めていく。
- ⑥ ★の調味料を加える
- ⑦ 味見をして味をととのえたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ 麺の上にあんをかけたら出来上がり♪

毎日の食卓に「まごはやさしい」を取り入れて、バランスの良い食事を☆

- ま…（豆類）高たんぱく質、ビタミン、食物繊維も豊富
- ご…（ごま、種子類）たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富
- は(わ)…（わかめ・海藻類）カルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
- や…（野菜類）ビタミン、ミネラルが豊富
- さ…（魚類）たんぱく質や鉄分が豊富
- し…（しいたけ、きのこ類）ビタミンや食物繊維が豊富
- い…（いも類）炭水化物、糖類、ビタミンC、食物繊維が豊富



### ★はと組★ リクエスト給食

毎年3月は、はと組さんがリクエストしたメニューを出します！

今年は、麺メニューの人気が高かったようです。

配布した献立の☆マークがリクエストになります。玄関の献立にリクエストしてくれた子の名前を書きます。誰が何をリクエストしたのか見てみてください♪

### ☆☆お楽しみおやつ☆☆ ココアシフォンケーキ



バレンタインデーをイメージして、2月はココアを使用したおやつにしました♪