



3月 きゅうしょくだより



令和8年
こくま保育園
栄養士 佐藤

1年の締めくくりの月がやってきました。

この1年で心も体も大きく成長したと思います。苦手だった食べ物が食べられるようになったり、お箸が持てるようになったり… “食”での成長が来年度も楽しみです。卒園・進級に向けて残り1ヵ月、元気に過ごしましょう！



🌸 さくら組リクエストメニュー 🌸

さくら組は今月で保育園の給食が最後になります。そこで食べたいリクエストメニューをたずねました。ミートローフ、きりたんぽ、アジの唐揚げ、カレーうどん、ヤンニョムチキンなどたくさんのメニューを答えてくれました。

3月の献立にはさくら組が食べたいメニューをたくさん取り入れています。特に18日（水）はリクエストメニューを集めました。お楽しみに！！また、おうちでも感想を聞いてみてくださいね😊



～保育園のレシピ～ ヤンニョムチキン 🐔

ヤンニョムチキンとは韓国発祥の甘辛いから揚げのことです。

保育園では香辛料は使わず、ケチャップとにんにくを使って甘辛く、韓国風に仕上げています😊

ケチャップ味で子どもたちにも人気のメニューです🎵塩とごま油をまぜたご飯とナムルも一緒に海苔で巻いて食べます😊ぜひご家庭でも作ってみてくださいね🌟

≪材料≫

鶏もも 280g
片栗粉 20g
揚げ油 適量

★A

おろしにんにく	小さじ1/2	砂糖	大さじ1と小さじ1
醤油	大さじ1/2	みりん	大さじ1
味噌	小さじ1	ケチャップ	大さじ1と小さじ1
白ごま	小さじ2	水	適量

≪作り方≫

- ① 鶏ももは食べやすい大きさに切って片栗粉をまぶして揚げる
- ② 鍋にAの材料を入れて加熱し、たれを作る
- ③ ※焦げないように水を加える
- ④ ①を②のたれにからめる
- ⑤ 完成

3月3日はひな祭り 🎏

3月3日はひな人形を飾って女の子の健康と幸せを祈る日で桃の節句や上巳の節句ともいわれています。ひな祭りの行事食には、春の食材を使ったちらし寿司のほか、草もち、ひしもち、ひなあられ、ハマグリのお汁などがあります。行事の意味を子どもたちに伝え、楽しいひな祭りを過ごしましょう。



2月 誕生日おやつ

先月の誕生日おやつは豆腐ブラウニーを作りました💎💖豆腐が入っているの～！？と子どもたちもびっくりです👀よく冷やすことがしっとりもっちり美味しくなるポイントです🥰生クリームといちごもトッピングして豪華に仕上げました🌟今月は19日（木）に誕生日会をする予定です。お楽しみに🎂

