



きゅうしょくだより

令和8年3月1日 白山保育園

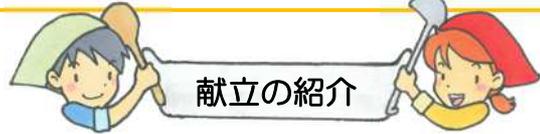


旬の食材と献立

●のらぼう菜

川崎市の伝統野菜で、多摩区や麻生区で多く生産されています。甘みがあり、やわらかい食感が特徴で、くせが少なく食べやすい野菜です。

◆みんな美味しい！郷土の味レシピコンテストおかず部門にてグランプリを受賞した「川崎春巻き」、同じくおやつ部門にてグランプリを受賞した「のらもっぱ」を献立に取り入れました。どちらにも「のらぼう菜」を使用しています。



献立の紹介

春のお彼岸に合わせて、「ぼたもち」を取り入れました。お彼岸は年に2回（3月と9月）あり、お墓参りやお供えをしてお先祖様を供養する期間です。

お彼岸には、仏壇に「ぼたもち」や「おはぎ」をお供えする風習があります。春に美しく咲くぼたんの花をイメージして作るのが、「ぼたもち」です。

保育園では、米ともち米を混ぜて炊き、軽くついて丸めたものにあんこや黄名粉をまぶして手作りしています。



進級お祝い会

3月24日（火）【5歳児クラスのリクエスト献立】

5歳児クラスのみinnで考えた給食を提供します。

好きな食材を教えてもらったところ

「魚、鶏肉、豚肉、さつまい、ピーマン、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、とうもろこしなどなど」たくさんの食材があがりました。

なんと一番多かったのは「ピーマン！」でした。

また、【主菜】の一番人気は「魚」でした。

栄養士が考えた料理候補から食べたい献立を選んでもらい、素敵な和食献立が完成しました。

おやつジャムも選んでもらいました。

当日をどうぞお楽しみに。

【リクエスト献立】

- ・ごはん
- ・魚の立田揚げ
- ・きゅうりのおかか和え
- ・味噌汁（玉ねぎ・さつまい）
- ・みかん

こちらに決定！

【副菜】候補

案① もやしのかれーいため



案② いろいろやさいのぴくるすふう



★決定 案③ きゅうりのおかかあえ



【おやつ】ジャム候補

いちご・りんご・ブルーベリー・マーマレード

【おやつ】じゃむさんど



★いちごとブルーベリーに決定

献立表の確認をお願いします

毎月、食材を明記した献立表を配布します。

どんな食材を使うのか、必ず確認し、食べたことがないものはご家庭で食べてみてください。

献立表には3歳未満児の主食を記載しています。3歳以上児の主食は白米またはロールパンです。