

パクパク通信

3月号 (2025)

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どのお子さんも心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったことでしょう。

日々の食事や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。

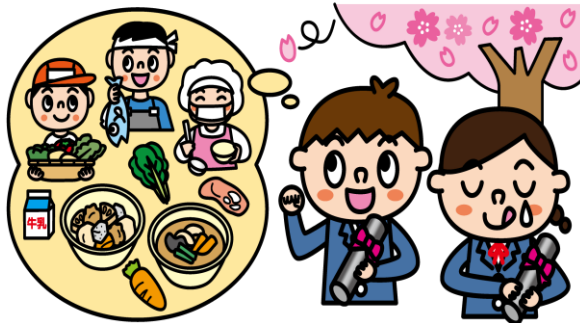


卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。

これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひカフェテリアでの食事を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!



もうすぐ春休み!



新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のよう、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のこと、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しひな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



ひなあられ



ひしもちの意味



ひしもち

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

ヤンニョムチキン

人気メニュー!!

材料(2人分)
鶏もも肉 200g

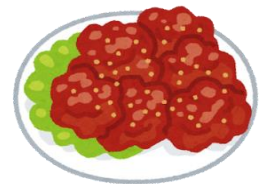
<下味>
酒 小さじ2
塩こしょう 少々
ごま油 小さじ1/2

片栗粉
揚げ油

<たれ>
コチュジャン 小さじ1/2
ケチャップ 小さじ2
砂糖 小さじ2
みりん 小さじ1
醤油 小さじ1/2
おろしにんにく 小さじ1/4
ごま油 小さじ1
塩こしょう 少々
白ごま 少々
万能ねぎ

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、下味をもむ
- ②片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ③鍋にたれの材料を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。揚げた鶏肉をからめる。
- ④白ごまと万能ねぎを散らす。



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 2025年 3月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

| 日付 | メニュー | 原材料 | アレルギー | 栄養価 |
|----------------|-----------------|---|----------|----------------|
| 3(月) | BBQチキン | 米 鶏肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油 ブロッコリー | | エネルギー 371 kcal |
| | 小松菜と油揚げの煮浸し | 小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩 | | タンパク質 14.6 g |
| | のり塩ポテト | じゃがいも サラダ油 塩 青のり | | 脂質 12.0 g |
| | | | | 塩分 0.8 g |
| 4(火) | 回鍋肉 | 米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油 豆板醤 | | エネルギー 436 kcal |
| | 炒り豆腐 | 豆腐 こねぎ 椎茸 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 | | タンパク質 13.2 g |
| | オレンジ | オレンジ | | 脂質 20.1 g |
| | | | | 塩分 0.7 g |
| 5(水) | 鶏の香草パン粉焼き | 米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 セロリ パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース 玉ねぎ にんにく | 小麦 卵乳 | エネルギー 406 kcal |
| | マカロニサラダ | マカロニ キャベツ きゅうり 塩 人参 玉ねぎ スイートコーン マヨネーズ こしょう 砂糖 | | タンパク質 15.0 g |
| | もやしのパペロンチーノ風 | もやし ベーコン オリーブ油 にんにく 塩 こしょう 醤油 コンソメ 唐辛子 | | 脂質 16.4 g |
| | | | | 塩分 1.0 g |
| 6(木) | 鶏メンチ | 米 鶏肉 玉ねぎ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース | 小麦 | エネルギー 393 kcal |
| | さつまいもの金平 | さつまいも サラダ油 ごま みりん 醤油 | | タンパク質 8.9 g |
| | こまつなサラダ | 小松菜 キャベツ 人参 ツナ スイートコーン サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油 | | 脂質 11.1 g |
| | | | | 塩分 1.3 g |
| 7(金) 全園 | チキンチャップ | 米 鶏肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ ブロッコリー | | エネルギー 366 kcal |
| | フライドポテト | じゃがいも サラダ油 塩 | | タンパク質 13.4 g |
| | 大根と人参の洋風煮 | 大根 人参 コンソメ パセリ | | 脂質 12.2 g |
| | | | | 塩分 1.1 g |
| 10(月) | チンジャオロースー | 米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン だけのご 長ねぎ にんにく 生姜 醤油 酒 片栗粉 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 サラダ油 | 卵乳 | エネルギー 358 kcal |
| | 春雨サラダ | 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま | | タンパク質 15.3 g |
| | 厚揚げのから揚げ | 厚揚げ 酒 生姜 にんにく 醤油 片栗粉 サラダ油 | | 脂質 9.2 g |
| | | | | 塩分 0.7 g |
| 11(火) | タンドリーチキン | 米 鶏肉 レモン汁 塩 生姜 にんにく コリアンダー クミン カルダモン ガラムマサラ パプリカ ヨーグルト ブロッコリー | 乳 | エネルギー 340 kcal |
| | さつまいもといんげんの胡麻和え | さつまいも いんげん ごま 砂糖 醤油 味噌 | | タンパク質 13.7 g |
| | 白菜の昆布和え | 白菜 塩昆布 ごま油 | | 脂質 9.2 g |
| | | | | 塩分 1.1 g |
| 12(水) | ポークソテー～オニオンソース | 米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 玉ねぎ にんにく みりん 醤油 酒 砂糖 | 小麦 | エネルギー 374 kcal |
| | 竹輪の磯辺揚げ | 竹輪 小麦粉 青のり サラダ油 | | タンパク質 14.6 g |
| | 小松菜ときのこのソテー | 小松菜 しめじ サラダ油 塩 こしょう 醤油 | | 脂質 13.7 g |
| | | | | 塩分 1.2 g |
| 13(木) | 鶏のトマト煮込み | 米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう 小麦粉 | 小麦 卵乳 | エネルギー 407 kcal |
| | じゃがいもとベーコンのソテー | じゃがいも ベーコン ピーマン サラダ油 にんにく 塩 こしょう | | タンパク質 17.5 g |
| | ブロッコリーのチーズ焼き | ブロッコリー チーズ オリーブ油 塩 こしょう | | 脂質 15.3 g |
| | | | | 塩分 1.1 g |
| 14(金) ごはんの日 | スタミナ豚汁 | 豚肉 人参 玉ねぎ たら キャベツ 竹輪 ごま油 にんにく 鰹節 煮干し 味噌 | | エネルギー 129 kcal |
| | | | | タンパク質 5.4 g |
| | | | | 脂質 9.8 g |
| | | | | 塩分 1.3 g |

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルギーについては、別紙を参照してください
 <お弁当予約の締切時間>3日前の24時までとなります。
 <お弁当予約のキャンセル>原則として、2日前の24時までとなります。
 ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の9時までにラボ事務所までご連絡ください。