

3月給食だより

輝 保育園



少しずつ暖かくなり、柔らかな日差しを感じられるようになりました。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に新年度を迎えるためにも、三度の食事をきちんと食べて、規則正しい生活を送りましょう。



ひな祭り

ひな人形を飾ったり、ちらしずし、白酒、ひなあられ、ひし餅、ハマグリのお吸い物を食べて、こどもの健やかな成長を願う伝統行事。

彩りがキレイで見た目も楽しい、華やかなお料理でお祝いしてみませんか？

ちらし寿司は、事前に材料を準備しておいて、お子様と一緒に混ぜたり、飾り付けたり。

お手伝いしながら思い出に残るひな祭りの一日になること間違いありません！



ひな祭りにお供えする菱餅の三色の意味は？

こたえ

緑は新緑、白は雪、ピンクは桃の花を指しています。雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている。春の訪れと共に、健やかな成長を祝う気持ちを表しています。

毎月19日は食育の日
旬の食材を知って美味しく食べよう！

3月・菜の花



春を告げる代表的な食材です。

菜の花は花が咲く直前のつぼみの時期に食べます。

つぼみには花を咲かせる為の養分がぎっしり詰まっているので、非常に栄養価の高い食材です。

特にβ-カロテンとビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス！肌をキレイに保つ働きがあります。

他にも菜の花には、風邪予防や便秘予防に効果があります。

3月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
昼	魚のオーロラソース焼き 野菜のごまあえ すまし汁 オレンジ	家常豆腐 きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁	ボークカレー チーズサラダ バナナ	鶏の利休焼き ひじきと大豆の煮物 味噌汁	ボークビーンズ マカロニサラダ コンソメスープ	チキンカレー バナナ
間	スキム牛乳 ペイクドじゃが	スキム牛乳 ホイップクロワッサン	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	麦茶 お好み焼き	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 お菓子
	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
昼	豚肉の生姜焼き かみかみサラダ 味噌汁 りんご	なす入りマーボー豆腐 中華風の酢の物 味噌汁	親子丼 もりもりサラダ コンソメスープ オレンジ	鯖の味噌煮 スパゲティサラダ 味噌汁	キャベツハンバーグ ひじきサラダ 味噌汁	びっくりカレー バナナ
間	スキム牛乳 大学芋	牛乳 チーズとコーンの蒸しパン	麦茶 おにぎり 儀助豆	スキム牛乳 ジャムサンド	麦茶 やきそば	牛乳 お菓子
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
昼	魚のマヨネーズ焼き はりはり生酢 豚汁	厚揚げのそぼろ煮 春キャベツのコールスローサラダ 味噌汁 オレンジ	柳川丼 バンサンスー 味噌汁	タンドリーチキン 野菜の和え物 味噌汁 りんご		ビーフカレー バナナ
間	スキム牛乳 ばななケーキ	麦茶 ぼたもち	スキム牛乳 ピザトースト	牛乳 ホットケーキ		牛乳 お菓子
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
昼	チーズオムレツ 和風サラダ 味噌汁	豚肉とキャベツの味噌炒め 切干大根ごま酢和え すまし汁	春野菜のシチュー 小松菜サラダ バナナ	鶏肉のオランダ揚げ 野菜のおかか和え ミネストローネ	筑前煮 もやしのナムル 中華スープ	キーマカレー バナナ
間	牛乳 心かし芋	牛乳 かりんとう	牛乳 オレンジゼリー お菓子	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 ラスク	牛乳 お菓子
	30日(月)	31日(火)				
昼	鮭のムニエル ひじきサラダ コンソメスープ	肉じゃが ゴマドレサラダ 味噌汁				
間	スキム牛乳 人参ケーキ	スキム牛乳 チョコっと豆腐パン				