

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！

ひな祭りにお供える菱餅の三色の意味は・・・

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。



旬の食材

アスパラガス

アスパラガスに豊富に含まれるアスパラギン酸は、血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。



菜の花

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。



にら

春から秋にかけて同じ株から何度も収穫できるので、年間を通して出回っていますが、もっとも柔らかく上質で値段も安くなる春が旬となります。



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。

	01日 (火)	02日 (水)	03日 (木)	04日 (金)	05日 (土)	
昼	魚のオーロラソース焼き 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 りんご	鶏の利休焼き ひじきの煮物 すまし汁	ボークビーンズ ゴマドレサラダ コンソメスープ	チキンカレー バナナ	
間	スキム牛乳 ツナサンド	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	牛乳 お雛様クレープ 桃の花クッキー	スキム牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 お菓子	
	07日 (月)	08日 (火)	09日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)
昼	豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ 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	鯖の焼きおろし煮 かみかみサラダ すまし汁 オレンジ	キャベツハンバーグ ひじきサラダ 味噌汁	ハヤシライス バナナ
間	スキム牛乳 大学芋	スキム牛乳 チーズとコーンの蒸しパン	牛乳 アップルゼリー お菓子	スキム牛乳 ジャムサンド	麦茶 やきそば	牛乳 お菓子
	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)
昼	魚の味噌マヨ焼き はりはり生酢 わかめスープ	びっくりカレー 野菜の和え物 バナナ	かきたまうどん 春キャベツのコールスローサラダ りんご	豆腐のミートソース風 ハンパンスープ コンソメスープ	厚揚げと南瓜の煮物 マカロニサラダ 豚汁	ビーフカレー バナナ
間	スキム牛乳 ばななケーキ	牛乳 焼きいも	スキム牛乳 ピザトースト	スキム牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 お菓子
	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)
昼	鮭の塩焼き 切干大根煮 味噌汁	鯛の塩焼き 切干大根煮 味噌汁	春野菜のシチュー 小松菜サラダ バナナ	みそおでん 野菜のおかか和え 中華スープ オレンジ	鶏肉のオランダ揚げ さつま芋サラダ コンソメスープ	キーマカレー バナナ
間	スキム牛乳 はななケーキ	麦茶 はたもち	牛乳 オレンジゼリー お菓子	スキム牛乳 クリームパン	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)		
昼	干草焼き もやしのナムル コンソメスープ	肉じゃが 五目納豆 味噌汁	ボークチャップ 卵とわかめの酢の物 ちゃんぽん味噌汁 りんご	白身魚のフライ フロッコリーの胡麻和え ミネストローネ		
間	スキム牛乳 人参ケーキ	麦茶 ミートソーススパゲティ	スキム牛乳 スイートポテト	麦茶 お好み焼き		