

# 3月給食だより

輝 保育園



朝晩の寒さはまだ残っていますが、日中は春の訪れを感じる暖かな陽射しを感じる日が増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、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。



## ひなまつり



桃の節句とも呼ばれ、雛人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

ちらし寿司や、はまぐりのお吸い物を食べてお祝いします。

また、ひしもち、ひなあられ、白酒を雛人形にお供えする風習があります。

はまぐりは、2枚の貝がぴったり合い、他の貝殻とは絶対に合わず、合うのは一組だけしかいない事から将来良い人と巡り合えますようにと娘の良縁を願う意味が込められています。



## ぼたもち



小豆の赤い色には魔除けの効果があると古くから信じられており、邪気を払う食べ物としてご先祖様にお供えされてきました。

また「もち米」と「あんこ」2つの物を「合わせる」言葉の語呂から、ご先祖様の心と自分たちの心を「合わせる」という意味もあるそうです。

## 旬の食材

### カリフラワー

大きく育った花のつぼみ、花蕾（からい）を食べるカリフラワー。ビタミンCが豊富でキャベツのおよそ2倍、食物繊維も多く含まれています。



### 小松菜

ほうれん草と似ていますが、カルシウムが非常に多いことが特徴です。カルシウムは歯や骨を強くします。貧血予防にも効果的です。



### ひじき

ひじきに含まれるカルシウムは牛乳の約12倍、食物繊維はごぼうの約7倍も含まれています。



## 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(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	
昼		ブークカレー 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	ブークビーンズ コマドリサラダ コンソメスープ	チキンカレー バナナ	
間		スキム牛乳 ハムエッグサンド	牛乳 お雛様クレープ	スキム牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 お菓子	
	06日(月)	07日(火)	08日(水)	09日(木)	10日(金)	11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	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 かりんとう	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
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
昼	魚の味噌マヨ焼き はりはり生酢 わかめスープ	鶏肉の唐揚げ 和風サラダ 味噌汁	カレーうどん 春キャベツのコールスローサラダ バナナ	豆腐のミートソース風 ハンサンデー コンソメスープ りんご	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	ビーフカレー バナナ
間	スキム牛乳 ばななケーキ	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 ピザトースト	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
昼	鮭の塩焼き 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	麦茶 ぼたもち		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 ココア蒸しパン	牛乳 お菓子
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
昼	千草焼き 五目納豆 味噌汁	肉じゃが もやしのナムル 味噌汁	ブークチャップ 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	鶏のマールド焼き ごぼう炒り煮 味噌汁	
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	麦茶 ヨーグルト バナナ	