

3月の給食だより

季節の移り変わりは早いもので、今年度も残り1ヶ月となりました。

この一年で苦手だったものを口にしてみたり、離乳食だった子がよく噛んで食べられるようになったり、食体験を楽しめるようになったり・・・一人一人の成長が多く見られた日々で嬉しく思います。

“食べることは 生きること”

これからも子ども達が食事を楽しみ、豊かな食生活を送ることができるよう祈っています。



| 3(月) | 4(火) | 5(水) | 6(木) | 7(金) | 8(土) |
|--|--|--|---|--|---|
| ひな祭りご飯・菜の花のお浸し 花麩のすまし汁 ☆ 精白米 鮭 人参 チーズ ☆ 菜の花 キャベツ 人参 かつお節 ☆ 麩 玉ねぎ 乾わかめ ひな祭りメニュー | アマランサスご飯・健康ふりかけ 高野豆腐の卵とじ・かぼちゃ煮・みそ汁 ☆ アマランサス 精白米 ☆ ツナ缶 あおのり ☆ 高野豆腐 鶏卵 人参 生しいたけ いんげん ☆ かぼちゃ ☆ 人参 玉ねぎ わかめ えのきたけ | ご飯・豚肉ときのこの炒め物・里芋の土佐煮 みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 人参 ほんしめじ えのきたけ ねぎ ☆ さといも かつお節 ☆ こまつな 玉ねぎ 人参 | ご飯・さばの煮つけ・納豆のハリハリ和え 豆乳みそ汁(じゃが芋) ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ 納豆 切干しいたけ 人参 こまつな ☆ 豆乳 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ねぎ | 岩津ねぎ入牛丼・みそ汁(大根) ほうれん草ときのこの胡麻和え ☆ 精白米 牛肉 岩津ねぎ 玉ねぎ ☆ ほうれん草 生しいたけ 人参 こまつな ☆ 大根 人参 油揚げ | ご飯・高野の含め煮・五目きんぴら みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ ごぼう 大根 人参 糸こんにゃく ねぎ ☆ こまつな 人参 玉ねぎ |
| 苺ムース・牛乳 ☆ いちご ヨーグルト ゼラチン いちごジャム ☆ 牛乳 | ジャコチーズパン・牛乳 ☆ 食パン しらす干し チーズ ☆ 牛乳 | きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 ヨーグルト バナナ | 蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳 | お野菜ホットケーキ・牛乳 ☆ かぼちゃ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳 | ブルーン・お菓子・牛乳 ☆ ブルーン ☆ お菓子 ☆牛乳 |
| 10(月) | 11(火) | 12(水) | 13(木) | 14(金) | 15(土) |
| ご飯・厚揚げのそぼろ煮・五目きんぴら みそ汁(白菜) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ☆ ごぼう 大根 人参 しらたき ごま ねぎ ☆ はくさい 人参 油揚げ ねぎ | ご飯・鮭のコーン焼・野菜ソテー(カレー味) 卵スープ ☆ 精白米 ☆ 鮭 け コーン ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン カレー粉 ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ こまつな | ご飯・千草焼(しらす) 小松菜のツナマヨあえ・みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ しらす干し 鶏卵 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ こまつな 人参 キャベツ ツナ缶 ☆ 生しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ | ご飯・ぶりの煮付け・酢の物 みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ ぶり しょうが ☆ きゅうり わかめ 人参 ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな | キヌアご飯・鶏肉のトマト煮 コロコロ 野菜サラダ・ミルクスープ ☆ 精白米 キヌア ☆ 鶏もも肉 トマト ☆ じゃがいも 人参 ブロッコリー ごま ☆ 大根 人参 玉ねぎ 牛乳 | 親子丼ぶり・ポテトサラダ みそ汁(白菜・油揚げ) ☆ 鶏卵 鶏もも 玉ねぎ のり 精白米 ☆ じゃがいも 人参 きゅうり コーン ツナ缶 ☆ はくさい 人参 玉ねぎ 油揚げ ねぎ |
| さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも バター ☆ 牛乳 | お菓子・チーズ・牛乳 ☆ おかし ☆ チーズ ☆牛乳 | きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳 | お麩のスナック・りんご・牛乳 ☆ 麩 きな粉 バター ☆ りんご | ごはんのチーズお焼き・牛乳 ☆ 精白米 チーズ かつお節 ☆ 牛乳 | 小魚・お菓子・牛乳 ☆ 小魚 ☆お菓子 ☆ 牛乳 |
| 17(月) | 18(火) | 19(水) | 20(木) | 21(金) | 22(土) |
| カレーうどん・卵焼き・大根のじゃこ炒め ☆ うどん 油揚げ 岩津ねぎ 人参 玉ねぎ カレールウ ☆ 鶏卵 ☆ 大根 人参 しらす干し | ご飯・さわらの白みそ焼き・ひじき煮 納豆汁 ☆ 精白米 ☆ さわら ☆ ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ 納豆 こんにゃく 人参 大根 ねぎ | ご飯・厚揚げのそぼろ煮 きゃべつのじゃこ和え・かきたま汁(もずく) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ☆ キャベツ しらす干し 人参 ☆ もずく 鶏卵 人参 玉ねぎ | 春分の日 | ひじきごはん・赤魚の煮付け・五目きんぴら 味噌ミルクスープ ☆ 精白米 ひじき 人参 えのきたけ ☆ 赤魚 ☆ ごぼう 大根 人参 しらたき ねぎ ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ねぎ | 豚肉ときのこの和風スパゲティー バイクドじゃが・ミルクスープ ☆ スパゲティー 豚肉 ぶなしめじ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ バター ☆ じゃがいも ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 牛乳 |
| おかおにおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 かつお節 ごま ☆ 牛乳 | マカロニきなこ・ブルーン・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ ブルーン ☆牛乳 | フライドポテト・牛乳 ☆ じゃがいも ☆ 牛乳 | 春分の日・ぼた餅 | ぼた餅・牛乳 ☆ 精白米 きな粉 ☆ 牛乳 | わかめおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 乾わかめ ごま ☆ 牛乳 |
| 24(月) | 25(火) | 26(水) | 27(木) | 28(金) | 29(土) |
| ご飯・鶏のチーズパン粉焼き・ひじきサラダ みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 鶏むね肉 粉チーズ ☆ 人参 きゅうり ひじき キャベツ ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 豆腐 | アマランサスご飯・かれのいあんかけ 春キャベツのゴマ和え・けんちん汁 ☆ アマランサス 精白米 ☆ まがれい ☆ キャベツ 人参 ごま かつお節 ☆ 人参 大根 ごぼう 豆腐 ねぎ | ご飯・高野のから揚げ・切干し大根の煮物 みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 切干しいたけ 人参 油揚げ いんげん ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ えのきたけ | ご飯・豚の塩麩焼き・バイクドじゃが みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 玉ねぎ ねぎ ☆ じゃがいも あおのり ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ 油揚げ | きのこご飯・魚のごま味噌焼き・納豆サラダ 豆乳みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ぶなしめじ えのきたけ 人参 ☆ メルルーサ ごま ☆ 納豆 人参 キャベツ こまつな ☆ 豆乳 じゃがいも 玉ねぎ 人参 | |
| 餃子のピザ・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 ビーマン コーン ツナ缶 チーズ ☆牛乳 | オレンジ豆乳ゼリー・牛乳 ☆ 豆乳 オレンジジュース ゼラチン ☆ 牛乳 | かぼちゃのケーキ・牛乳 ☆ かぼちゃ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳 | きなこドーナツ・牛乳 ☆ きな粉 豆腐 ホットケーキ粉 ☆ 牛乳 | 小魚・お菓子・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ お菓子 ☆牛乳 | |

ひな祭り

彩り綺麗な“ひなあられ”や“ひしもち”の3色は『雪の下から(白)、新緑が芽生え(緑)、花が咲く(赤)』と春の景色の象徴であるようです。園でも3日にひな祭りメニューを予定しています。



菜の花やいちご、鱈(さわら)等、食材も少しづつ春へと変わってきました。

下旬には春キャベツや新玉ねぎも予定しています。季節を感じる食卓で、少しづつ春を迎えましょう!



