

3月の給食だより

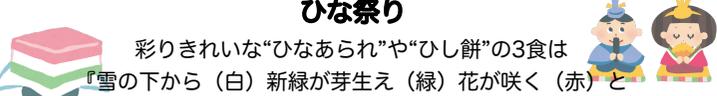
令和8年 3月 めばえのにわ保育園

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
ご飯・健康ふりかけ・高野豆腐の卵とじ かぼちゃ煮・みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ ツナ缶 青のり ☆ 高野豆腐 鶏卵 人参 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 ジャコチーズパン・牛乳 ☆ 食パン しらす干し チーズ ☆ 牛乳	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 	キヌアご飯・豚肉とときのこの炒め物 里芋の土佐煮・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 キヌア ☆ 豚肉 人参 ほんしめじ えのきたけ ねぎ ☆ さとも 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 ほうれん草ときのこの胡麻和え・みそ汁 ☆ 精白米 牛肉 岩津ねぎ 玉ねぎ ☆ ほうれん草 しいたけ 人参 ごま ☆ 大根 人参 油揚げ	ロールパン・クリームシチュー・バナナ ☆ ロールパン ☆ 鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ☆ シチュールウ 牛乳 ☆ バナナ
ひじきごはん・高野の含め煮 五目きんぴら・豚汁 ☆ 精白米 ひじき 人参 えのきたけ ☆ 高野豆腐 ☆ ごぼう 大根 人参 糸こんにゃく ごま ねぎ ☆ 豚肉 さとも 大根 人参 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 コーンクリーム ☆ 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 ☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	ご飯・納豆・ぶりの煮つけ・酢の物 みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ ぶり しょうが ☆ きゅうり わかめ 人参 わかめ ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ 小松菜	蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳	わかめおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 牛乳
さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも パター ☆ 牛乳	玄米フレーククッキー・牛乳 ☆ パター 玄米フレーク 薄力粉 ☆ 牛乳	オレンジ豆乳ゼリー・牛乳 ☆ 豆乳 オレンジジュース セラチン ☆ 牛乳	お麩のスナック・バナナ・牛乳 ☆ 麩 カレー粉 パター ☆ バナナ	きなごドーナツ・牛乳 ☆ きな粉 豆腐 ホットケーキ粉 ☆ 牛乳	わかめおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 牛乳
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 カレー粉 ☆ 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 みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ さわら ☆ ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ	ご飯・厚揚げのそぼろ煮 きゃべつゴマ和え・もずくのかきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ☆ キャベツ 人参 ゴマ ☆ もずく 鶏卵 人参 玉ねぎ	ごはん・赤魚の煮つけ・ポテトサラダ 味噌ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ 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 ねぎ	春分の日 	ご飯・納豆・肉じゃが・みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 油揚げ
おかかおにぎり・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	餃子のピザ・牛乳 ☆ 餃子の皮 ビーマン コーン ツナ缶 チーズ ☆牛乳	ぼた餅・牛乳 ☆ 精白米 きな粉 ☆ 牛乳	小魚・牛乳・チーズ ☆ 小魚 ☆チーズ ☆ 牛乳	給食なし 12時降園 
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 パン粉 ☆ 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・かれのいのかか 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 わかめ えのきたけ	ご飯・豚の塩麩焼き・五目きんぴら みそ汁(白菜) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 玉ねぎ ねぎ ☆ 切干しいたけ 人参 糸こんにゃく ごま ねぎ ☆ 白菜 人参 油揚げ ねぎ	きのご飯・魚のごま味噌焼き 納豆サラダ・かきたま汁 ☆ 精白米 しめじ えのきたけ 人参 ☆ マルルルサ ごま ☆ 納豆 人参 キャベツ こまつな ☆ 鶏卵 玉ねぎ にんじん 麩	給食なし 12時降園
フライドポテト・牛乳 ☆ じゃがいも ☆ 牛乳	きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 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	ごはんのチーズお焼き・牛乳 ☆ 精白米 チーズ かつお節 ☆ 牛乳	バナナケーキ・牛乳 ☆ バナナ ホットケーキ粉 牛乳 生クリーム ☆ 牛乳	
大豆入り野菜カレー・玉子サラダ コンソメスープ ☆ 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 カレールウ 牛乳 精白米 ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり 人参 ☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン	休園 				
お菓子・小魚・牛乳 ☆ おかし ☆ 小魚 ☆牛乳					

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1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と1人ひとりの成長が多くみ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。



ひな祭り
 彩りきれいな“ひなあられ”や“ひし餅”の3食は
 『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。



春分の日
 お彼岸の春分の日や秋分の日にはぼた餅やおはぎを食べますね。
 違いは何でしょうか？
 春には牡丹の花に見立てた“ぼた餅”
 秋には萩の花の“おはぎ”となったと言われています。

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よ。下旬には
 春きゃべつ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！



