


3月の給食だより

令和 4年 3月


めばえのにわ保育園

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	ご飯・高野のから揚げ・五目きんぴら みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ ごぼう 人参 しらたき ごま こねぎ ☆ さといも 玉ねぎ こねぎ 人参 レーズンパンのフレンチトースト・牛乳 ☆ 食パン レーズン 鶏卵 牛乳 ☆ 牛乳	ご飯・オムレツ(ブロッコリー・じゃが芋) かぼちゃのチーズ焼き・みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 ブロッコリー じゃがいも ☆ かぼちゃ チーズ ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ こねぎ 油揚げ	ひな祭りご飯・菜の花のお浸し 花魁のすまし汁 ☆ 精白米 鮭 チーズ ☆ 菜の花 キャベツ 人参 削り節 ☆ 花魁 玉ねぎ わかめ 豆腐	焼きそば・煮玉子・豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 中華めん 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 豚肉 ビーマン ☆ 鶏卵 ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・小松菜のおひたし みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 人参 ☆ こまつな 人参 えのきたけ 削り節 ☆ わかめ 玉ねぎ ねぎ パナナ・お菓子・牛乳 ☆ パナナ ☆ お菓子 ☆牛乳
	7(月) ご飯・鶏ののり塩焼き・切干し大根の煮物 みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 あおのり ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ さやいんげん ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ こねぎ 油揚げ 大豆のお焼き・牛乳 ☆ 大豆 じゃがいも あおのり ☆ 牛乳	8(火) ご飯・厚揚げの生姜煮 ひじき・ほうれん草のサラダ・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ しょうが こねぎ ☆ 乾ひじき ほうれん草 人参 ごま ☆ 豚肉 大根 さといも こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ おかかチーズおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 チーズ 削り節 ☆ 牛乳	9(水) ご飯・赤魚の煮付け・納豆のハリハリ和え かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな いりごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ	10(木) ご飯・豚のカレーピカタ 小松菜のツナマヨあえ・すまし汁 ☆ 精白米 ☆ 豚肉 鶏卵 カレー粉 ☆ こまつな 人参 キャベツ ツナ缶 ☆ わかめ 玉ねぎ 油揚げ 人参 蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳	11(金) ご飯・白身魚の梅まヨ焼き コロコロ 野菜サラダ・ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ メルルーサ 梅干し ☆ じゃが芋 人参 きゅうり とうもろこし ☆ 大根 人参 ぶなしめじ 牛乳 ブルーン・ポップコーン・牛乳 ☆ ブルーン ☆とうもろこし ☆牛乳
14(月) 牛丼・ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(豆腐) ☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ 精白米 ☆ ブロッコリー 人参 きゅうり ☆ 木綿豆腐 玉ねぎ 青ねぎ ごまいりこ・バナナ・牛乳 ☆ 田作り ごま ☆ バナナ	15(火) ご飯・さわらの白みそ焼き・ひじき煮 すまし汁(鮭・わかめ) ☆ 精白米 ☆さわら ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 さやいんげん ☆ 鮭 乾わかめ 玉ねぎ 人参	16(水) ご飯・豚のしょうが焼き・ほうれん草の磯和え かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ ほうれん草 人参 あおのり キャベツ ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ ☆ 豚肉 玉ねぎ しょうが ねぎ	17(木) ご飯・鮭のおろし煮 小松菜と油揚げの煮びたし・豆乳みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ 鮭 大根 ☆ こまつな 油揚げ 人参 ☆ 厚揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆乳 焼ポテト・牛乳 ☆ じゃがいも あおのり ☆ 牛乳	18(金) ご飯・千草焼・納豆・里芋煮 すまし汁(切干大根・小松菜) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ☆ 納豆 ☆里芋 かつお節 ☆ 切干大根 小松菜 人参 ばた餅・牛乳 ☆ ご飯 あずき ☆ 牛乳	19(土) ご飯・鶏の葛煮・キャベツの塩昆布和え みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 青ねぎ ☆ キャベツ 人参 塩昆布 りんご・お菓子・牛乳 ☆ りんご ☆ お菓子 ☆牛乳
21(月) 春分の日 親子丼ぶり・かぼちゃ煮・ミルクスープ ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ のり 三つ葉 精白米 ☆ かぼちゃ ☆ 大根 人参 ぶなしめじ 牛乳 お菓子のスナック・りんご・牛乳 ☆ 鮭 きな粉 バター ☆ りんご ☆牛乳	22(火) 大豆入り野菜カレー・ゆで卵・みそ汁(小松菜) ☆ 豚、牛ひき肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 精白米 カレールウ 牛乳 ☆ 鶏卵 ☆ 小松菜 玉ねぎ 人参 油揚げ チーズ・りんご・牛乳 ☆ チーズ ☆ りんご ☆りんご	23(水) ご飯・サバの味噌煮・菜の花のお浸し すまし汁(わかめ・えのき) ☆ 精白米 ☆ さば ☆ 菜の花 キャベツ 人参 削り節 ☆ えのきたけ わかめ 玉ねぎ 玄米フレーククッキー・牛乳 ☆ 無塩バター 玄米フレーク 小麦粉 鶏卵 ☆ 牛乳	24(木) わかめごはん・麻婆豆腐・かきたま汁 ☆ 精白米 わかめ いりごま ☆ 本純豆腐 豚、牛ひき肉 人参 玉ねぎ ビーマン ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ かぼちゃのケーキ・牛乳 ☆ かぼちゃ 鶏卵 薄力粉 牛乳	25(金) ご飯・ししゃものフライ・ひじき煮 豆乳みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ ししゃも バン粉 ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 さやいんげん ☆ 豆乳 小松菜 玉ねぎ 人参 じゃこトースト・牛乳 ☆ 食パン しらす チーズ ゴマ ☆ 牛乳	26(土) ご飯・肉じゃが・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 人参 玉ねぎ 豚肉 じゃがいも いんげん ☆ 本純豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ パナナ・小魚・牛乳 ☆ パナナ ☆ うるめいわし丸干し ☆牛乳
28(月) 親子丼ぶり・かぼちゃ煮・ミルクスープ ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ のり 三つ葉 精白米 ☆ かぼちゃ ☆ 大根 人参 ぶなしめじ 牛乳 お菓子のスナック・りんご・牛乳 ☆ 鮭 きな粉 バター ☆ りんご ☆牛乳	29(火) ご飯・すずきの照焼 ブロッコリーとひじきの炒め物・すまし汁 ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ 玉ねぎ 人参 えのき 豆腐 ☆ブロッコリー ひじき 人参 ごま じゃこおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し あおのり むぎごま ☆ 牛乳	30(水) ご飯・高野豆腐の卵とじ・納豆 みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 鶏卵 人参 しいたけ さやえんどう ☆ 納豆 ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ こねぎ 油揚げ フルーツヨーグルト ☆ ブレーンヨーグルト パナナ りんご みかん缶詰	31(木) ご飯・焼肉風野菜炒め・みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ 牛肉 キャベツ ビーマン 人参 もやし とうもろこし ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな お菓子・バナナ・牛乳 ☆ お菓子 ☆ バナナ ☆牛乳		



ひな祭り

彩りきれいな
『ひし餅』や『ひなあられ』の3色は



- 赤・魔除け
- 白・清浄
- 緑・健康

菜の花や春きゃべつ等の食材が見られ始め、春を感じられる日も増えてきましたね。
 早いもので今年度も残り一ヶ月となりました。
 “食べることは生きること”
 自分で食べられるようになったり、苦手な物も口にしてみたり、
 離乳食だった子が幼児食を食べられるようになったり・・・
 と日々一人ひとりの成長がたくさん見られ嬉しく思います。
 これからも、子ども達が食事を楽しみ、豊かな食生活を送れますよう祈ります。

の意味をそれぞれ表していて
 “雪が溶け、草が芽生え、花が咲く”
 と春を迎える意も含まれているようです。
 保育園でも彩り豊かなひな祭り
 給食、おやつを予定しています

