



3月の給食だより



令和 5年 3月 めばえのにわ保育園

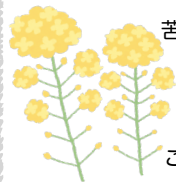
6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)	
わかめうどん・納豆玉子焼き 切干大根のサラダ ☆ うどん わかめ 玉ねぎ 油揚げ ☆ 鶏卵 納豆 ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり ごま	ご飯・すずきの照焼・五目きんぴら みそ汁(みずな) ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ ごぼう 大根 人参 しらたき こねぎ ☆ みずな 人参 玉ねぎ 油揚げ	ご飯・高野豆腐の卵とじ・かぼちゃ煮 わかめスープ ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 鶏卵 人参 生しいたけ さやえんどう ☆ かぼちゃ ☆ わかめ 玉ねぎ 人参	りんごとレーズンのケーキ・牛乳(3時) ☆ きな粉 プレーンヨーグルト パナナ ☆ 牛乳	アマランサスご飯・かれいのあんかけ ブロッコリーのおかか和え・けんちん汁 ☆ アマランサス 精白米 ☆ まがれい ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ 人参 大根 ごぼう 木綿豆腐 こねぎ	ひな祭りご飯・菜の花のお浸し 花麩のすまし汁 ☆ 精白米 さけ 人参 ☆ 菜の花 キャベツ 人参 かつお節 ☆ 花麩 玉ねぎ 乾わかめ	ご飯・肉じゃが・小松菜のおひたし みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 人参 玉ねぎ 豚肉 じゃがいも ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節 ☆ 木綿豆腐 玉ねぎ ねぎ 人参	おはなクッキー・牛乳(3時) ☆ 薄力粉 バター ☆ 牛乳	チーズ・お菓子・牛乳(3時) ☆ チーズ ☆ お菓子 ☆牛乳	ご飯・厚揚げの生姜煮・きゃべつのじゃこ和 豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ しょうが こねぎ ☆ キャベツ しらす干し 人参 ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	ご飯・豚肉ときのこの炒物・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	
13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		18(土)	
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 生しいたけ 人参 いりごま ☆ 大根 人参 油揚げ	じゃこ入り炊込みご飯・高野のから揚げ 切干し大根の煮物・すまし汁(わかめ・ふ) ☆ 精白米 しらす干し 人参 えのきたけ ☆ 高野豆腐 ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ さやいんげん ☆ わかめ 麩 玉ねぎ	ご飯・鮭のコーン焼・野菜ソテー 春雨スープ ☆ 精白米 ☆ さけ コーンクリーム ☆ 玉ねぎ キャベツ 人参 青ピーマン ☆ 鶏卵 緑豆はるさめ 人参 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 トマト ☆ じゃがいも 人参 ブロッコリー ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 牛乳	さつまいもステイク・牛乳(3時) ☆ さつまいも バター ☆ 牛乳	ご飯・さわらの白みそ焼き・ひじき煮 納豆汁 ☆ 精白米 ☆ さわら ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 さやいんげん ☆ 納豆 こんにゃく 人参 大根 ねぎ	カレーうどん・卵焼き・みそ汁(きのこ) ☆ うどん 油揚げ 長ねぎ 人参 玉ねぎ カレー粉 ☆ 鶏卵 ☆ 生しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	マカロニきなこ・ブルー・牛乳(3時) ☆ マカロニ きな粉 ☆ ブルー	おほかおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 かつお節 ☆ 牛乳			
20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(土)	
ご飯・納豆・きのこ厚揚げのくず煮・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 厚揚げ ほんしめじ えのきたけ 人参 いんげん ☆ 豚肉 こんにゃく さといも 大根 人参 こねぎ	春分の日		オムライス・お豆腐ナゲット・フライドポテト ブロッコリー・コンソメスープ ☆ 精白米 鶏卵 ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 ☆ じゃがいも ☆ ブロッコリー 人参 ☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 どうもろこし	オムライス・お豆腐ナゲット・フライドポテト ブロッコリー・コンソメスープ ☆ 精白米 鶏卵 ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 ☆ じゃがいも ☆ ブロッコリー 人参 ☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 どうもろこし	アマランサスご飯・白身魚のフライ・酢の物 みそ汁(厚揚げ) ☆ アマランサス 精白米 ☆ メルルーサ パン粉 薄力粉 ☆ きゅうり わかめ 人参 ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな	ご飯・チーズオムレツ・マカロニサラダ ミネストローネ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 チーズ 人参 玉ねぎ ☆ マカロニ 人参 キャベツ ツナ缶 ☆ きゅうり ☆ 人参 玉ねぎ キャベツ トマト コーン	わかめごはん・筑前煮・けんちん汁 ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 鶏もも肉 こんにゃく ごぼう いんげん ☆ 人参 たけのこ ☆ 人参 大根 木綿豆腐 こねぎ ぶなしめじ				
きな粉と黒ゴマのぼた餅・牛乳(3時) ☆ 精白米 きな粉 ごま ☆ 牛乳	梅ムース・牛乳(3時) ☆ いちご プレーンヨーグルト ゼラチン ☆ 牛乳	チーズ・お菓子・牛乳(3時) ☆ チーズ ☆ お菓子 ☆牛乳	きなこドーナツ・牛乳(3時) ☆ きな粉 木綿豆腐 ホットケーキ粉 ☆ 牛乳	マカロニきなこ・ブルー・牛乳(3時) ☆ マカロニ きな粉 ☆ ブルー	おほかおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 かつお節 ☆ 牛乳						
27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		31(金)			
ご飯・鶏のチーズパン粉焼・ひじきサラダ 味噌ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏むね肉 粉チーズ パン粉 ☆ 人参 きゅうり 乾ひじき キャベツ ☆ 大根 人参 玉ねぎ 生しいたけ	きのこご飯・魚のごま味噌焼き 菜の花のお浸し・すまし汁(舞茸・とうふ) ☆ 精白米 ぶなしめじ えのきたけ 人参 ☆ メルルーサ ごま ☆ 菜の花 春キャベツ 人参 かつお節 ☆ まいたけ 豆腐 玉ねぎ こねぎ	焼きそば・煮卵・みそ汁(わかめ) ☆ 中華めん 豚肉 人参 玉ねぎ もやし ☆ キャベツ 青ピーマン ☆ 鶏卵 ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ	おほかおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 チーズ かつお節 ☆ 牛乳	アマランサスご飯・白身魚のフライ・酢の物 みそ汁(厚揚げ) ☆ アマランサス 精白米 ☆ メルルーサ パン粉 薄力粉 ☆ きゅうり わかめ 人参 ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな	お麩のスナック・りんご・牛乳(3時) ☆ 麩 きな粉 バター ☆ りんご	お餅・豆腐ハンバーグ・野菜のチーズ焼 豆乳スープ ☆ 精白米 キヌア ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 ☆ チーズ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ えのきたけ	ご飯・赤魚の煮付け ブロッコリーのおかか和え・みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆赤魚 ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ 生しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト パナナ りんご みかん			
芋餅(しょうゆ)・牛乳(3時) ☆ じゃがいも ☆ 牛乳	餃子のピザ・牛乳(3時) ☆ ぎょうざの皮 ピーマン コーン ツナ缶 ☆ チーズ ☆牛乳	おほかおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 チーズ かつお節 ☆ 牛乳	小魚・バナナ・牛乳(3時) ☆ うるめいわし丸干し ☆ バナナ ☆牛乳	お餅・豆腐ハンバーグ・野菜のチーズ焼 豆乳スープ ☆ 精白米 キヌア ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 ☆ チーズ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ えのきたけ	小魚・バナナ・牛乳(3時) ☆ うるめいわし丸干し ☆ バナナ ☆牛乳	ご飯・赤魚の煮付け ブロッコリーのおかか和え・みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆赤魚 ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ 生しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ					

暖かい春の日差しを感じられる日が増えてきました。菜の花や春きゃべつ等、食材も春へと変わってきました♪ 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”

苦手なものも口にしてみたり、自分で食べられるようになったり、離乳食だった子がよく噛んで何でも食べられるようになったり・・・
と一人ひとりの成長が多く見られた日々で嬉しく思います。

これからも、子どもたちが食事を楽しみ、豊かな食生活を送れますよう祈ってます。



ひな祭り

彩りきれいな『ひし餅』や『ひなあられ』の3食は
“雪が溶け、草が芽生え、花が咲く”
と春の景色の象徴でもあるようです。



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。



