

3月の給食だより

暖かい春の日差しを感じられる日が増えてきました。

早いもので、今年度も残り一ヶ月となりました。苦手なものも口にしてみたり、スプーンを使って自ら食べたり、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・・・一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、子どもたちが食事を楽しみ、豊かな食生活を送ることが出来ますよう祈っています。



令和 6年 3月 めばえのにわ保育園

4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)		9(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 ☆ 鶏卵 ☆ 大根 人参 しらす	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・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 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・さばの煮つけ・納豆のハリハリ和え みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ さばしょうが ☆ 納豆 切干しいたけ 人参 こまつな ☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ	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 ☆ 菜の花 キャベツ 人参 かつお節 ☆ 麩 玉ねぎ わかめ	豚肉ときのこの和風スバゲティｰ バイクドじゃが・ミルクスープ ☆ スバゲティ 豚肉 しめじ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ パター ☆ じゃがいも ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 牛乳	毎ムース・牛乳 ☆ いちご ヨーグルト ゼラチン ☆ 牛乳	わかめおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 牛乳	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	ご飯・納豆・ツナじゃが・みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ ツナ缶 じゃがいも 人参 玉ねぎ ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ ぎ 油揚げ	きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ	お菓子・チーズ・牛乳 ☆ お菓子 ☆ チーズ ☆牛乳	玄米フレーククッキー・牛乳 ☆ 玄米フレーク パター 小麦粉 ☆ 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	さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも パター ☆ 牛乳	りんご・小魚・牛乳 ☆ りんご ☆ うるめいわし丸干し ☆牛乳
11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)		16(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 ごま ☆ 大根 人参 油揚げ	ご飯・千草焼(しらす) 小松菜のツナマヨあえ・ミルクスープ ☆ 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 ☆ じゃがいも 人参 玉ねぎ 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 ☆ メルルルサ パン粉 ☆ きゅうり わかめ 人参 ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな	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 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 さやいんげん ☆ 納豆 こんにゃく 人参 大根 ねぎ	親子丼ぶり・ポテトサラダ みそ汁(白菜・油揚げ) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 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	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	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 ☆ 食パン きな粉 パター ☆ りんご	きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ	マカロニきなこ・ブルーン・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 干しブルーン ☆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				
18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)		23(土)					
ご飯・厚揚げの生姜煮 きゃべつのはちまこ和え・かきたま汁(もずく) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ しょうが こねぎ ☆ キャベツ しらす干し 人参 ☆ 鶏卵 玉ねぎ もずく 人参	ひじきごはん・赤魚煮 五目きんぴら・豆乳みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ひじき 人参 えのきたけ ☆ 赤魚 ☆ ごぼう 大根 人参 しらす ねぎ ☆ こまつな えのき 玉ねぎ 人参 豆乳	春分の日		アマランサスご飯・かれいのあんかけ 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	ツナサンド・ハンバーグ・ブロッコリー ポテト・ヨーグルト ☆ 食パン ツナ缶 ☆ 牛、豚ひき肉 豆腐 ☆ ブロッコリー 人参 ☆ じゃが芋 ☆ヨーグルト	おたのしみケーキ・牛乳 ☆ 薄力粉 パター 牛乳 生クリーム バナナ ☆ 牛乳	おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳 ☆ 精白米 ツナ缶 わかめ ☆ 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	きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	マカロニきなこ・ブルーン・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 干しブルーン ☆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				
25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)		30(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 チーズ パン粉 ☆ 人参 きゅうり ひじき キャベツゴマ ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 豆腐	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 しめじ えのきたけ 人参 ☆ メルルルサ ごま ☆ キャベツ 人参 きゅうり 納豆 ☆ 豆乳 じゃがいも 玉ねぎ 人参	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・赤魚の煮付け ブロッコリーのおかか和え・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ 麩	大豆入り野菜カレー・玉子サラダ コンソメスープ ☆ 鶏むね肉 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	おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳 ☆ 精白米 ツナ缶 わかめ ☆ 牛乳	ごまスティック・牛乳 ☆ ごま パター 薄力粉 牛乳 ☆ 牛乳	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	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	ジャコチーズパン・牛乳 ☆ 食パン しらす干し チーズ ☆ 牛乳	お菓子・バナナ・牛乳 ☆ お菓子 ☆ バナナ ☆牛乳	22日は、ふたばぐみのリクエストメニューでお楽しみ給食&おやつです😊 心に残る給食になりますように・・・☆				

春分の日には“ぼた餅”を食べる習慣がありますよ◎

菜の花やいちご、鱈(さわら)等、食材も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♪



ひな祭り
彩りきれいな“ひなあられ”や“ひしもち”の三色は『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1日はひな祭りメニューを予定しています。



