

# 給食だより 令和3年度 3月号 同胞保育園

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。今年度も残りわずかとなり、子どもたちはこの一年でいろいろな物を食べられるようになったり、食べる量もだんたん増えてきたりと成長を感じる場面がたくさんありました。ご家庭でも一年間の食生活を子どもとともに振り返ってみましょう。



## ひなまつり

### 春の訪れを表す「ひし餅、雛あられ」

上から桃色・白色・草色と三色の餅が重ねられたひし餅。ひし餅の色には、雪の下から植物の新芽が芽吹き、桃の花を咲かせる姿を表しているといわれます。桃色は「魔除け」、白色は「清浄、純潔」、草色は「健やかな成長」の意味があり、厄除けや女の子の健やかな成長を願う食べ物です。

雛(ひな)あられは、ひな人形を持って外へ出かける風習に合わせて、ひし餅を野外でも食べられるようにしたのが由来とされています。

### 縁起物がたくさん入った「ちらし寿司」

ひな祭り以外にもおめでたい日の料理として、よく食べられているのがちらし寿司です。先の見通しが良くなるれんこんや、腰が曲がるほどの長寿を象徴する海老、黄身と白身で金銀の財宝を表す錦糸卵など、縁起の良い食材がたくさん入っています。



## おしらせ

3月3日と3月9日は行事食のため、白ごはんはいりません。  
3月8日はさくら組は白ごはんはいりません。

### クッキングの様子 ～こすもす組～

1/28、シチューを作りました!



### 給食作りへの思い

給食室では、栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩りを考えておいしい給食を作っています。子どもたちの「おいしかったよ!」の声が励みになります。



※♡印はさくら組さんのリクエストメニューです。

	昼食	午後のおやつ		昼食	午後のおやつ
1 火	肉じゃが ぎゅうにく じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース そうめんの味噌汁 そうめん はねぎ たまねぎ うすあげ わかめ	牛乳 ★たこ焼き	16 水	魚のごま照り焼き 切り干し大根の煮物 ぶり きりぼしだいこん にんじん うすあげ しいたけ しらたき さやえんどう すまし汁 にんじん とうふ しいたけ だいこん はねぎ	牛乳 わらび餅 (未満児はマカロニきな粉)
2 水	とんかつ きゅうりのサラダ とんかつ レタス きゅうり にんじん かにかま キャブツ 吉野汁 だいこん にんじん ごぼう こんにゃく さといも ねぎ	牛乳 ★ふかし芋	17 木	チンジャオロースー ぶたにく ピーマン たけのこ じゃがいも にんじん ♡わかめスープ わかめ たまねぎ たまご しめじ はねぎ	牛乳 ミニドッグ
3 木	<b>お誕生会</b> ちらし寿司 えびフライ 照り焼きチキン 菜の花の和え物 ♡あおさ汁 果物	カルピス ★ひな祭りケーキ	18 金	タンドライチキン もやしの三杯酢和え とりにく ヨーグルト もやし にんじん キャブツ だいこん きゅうり コー じゃがいもと麦のスープ じゃがいも たまねぎ にんじん おしむぎ ベーコン パセリ	牛乳 ★お芋のケーキ
4 金	鶏肉のマーマレード焼き フロccoliサラダ とりにく マーマレード フロccoli にんじん キャブツ カニカマ コーン もじもじスープ マカロニ たまねぎ ベーコン ほうれんそう にんじん	牛乳 りんご ひなあられ	19 土	田舎うどん うどん ぶたにく だいこん たまねぎ はくさい にんじん こまつな あつあげ 白和え とうふ ほうれんそう ごぼう こんにゃく にんじん	麦茶 ★♡おにぎり
5 土	♡野菜ラーメン ぶたにく にんじん キャブツ もやし コー ♡カニシュウマイ しゅうまい	麦茶 ヨーグルト ビスケット	22 火	エビグラタン わかめ えび ウイカー たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう きゅうり ゆう チーズ コンソメスープ キャブツ ピーマン ベーコン たまねぎ にんじん	牛乳 今川焼
7 月	♡チキンカレー とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ グリーンピー ♡エッグサラダ たまご きゅうり にんじん レタス かにかま	牛乳 ★ポパイケーキ	23 水	魚の竜田揚げ フレンチサラダ さば キャブツ きゅうり にんじん コーン ツナ ブロッコリー 味噌汁 だいこん とうふ だいこんば	牛乳 ★フルーツポンチ
8 火	(さくら組) セルフハンバーガー キャブツのサラダ ♡スーミータン (すみれ組～こすもす組) ハンバーグ キャブツのサラダ ♡スーミータン	牛乳 ★ぼうしパン	24 木	肉団子スープ ミートボール はるさめ にんじん はくさい しいたけ はねぎ ジャーマンサラダ じゃがいも ウイナー にんじん コーン パセリ	牛乳 ★ココア ふくれ菓子
9 水	<b>お別れ会</b> わかめご飯 ♡きびなごのフライ ミートボール マカロニサラダ ♡なめこ汁 果物	牛乳 ケーキ	25 金	さつま揚げ きゅうりとワカメの酢の物 しろみさかな きゅうり わかめ うすあげ ブロッコリー もやし にんじん すまし汁 えのき だいこん みつば おつゆ	牛乳 バウムクーヘン
10 木	鮭の変わり焼き 青菜のおひたし さけ こまつな もやし ほうれんそう にんじん コーン ちくわ かいのこ汁 だいす さつまいも かぼちゃ だいこん うすあげ ぶかねぎ	牛乳 ★チーズ蒸しパン	26 土	♡焼きそば めん ぶたにく ウイカー たまねぎ にんじん キャブツ ピーマン 味噌汁 じゃがいも たまねぎ えのきたけ はねぎ	麦茶 ★♡おにぎり
11 金	豆腐のふんわり天 キャブツの和え物 とうふ キャブツ にんじん きゅうり もやし かにかま ブロッコリー 味噌汁 あつあげ だいこん さといも はくさい	牛乳 ミニワッフル	28 月	大豆入りマーボー丼 とうふ ぶたにく だいす たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース 冷しゃぶ風サラダ ぶたにく にんじん たまご きゅうり レタス	牛乳 バナナ さつま芋ステック
12 土	<b>愛情弁当</b> (※ご家庭で調理したお弁当の持参をお願いします。)	牛乳 クレープ	29 火	炒り鶏 とりにく たけのこ にんじん さといも ごぼう しいたけ こんにゃく れんこん いんげん かきたま汁 たまご だいこん とうふ はねぎ しいたけ	牛乳 ★シフォンケーキ
14 月	中華丼 ぶたにく いか はくさい かまぼこ たまねぎ しいたけ チンゲン菜 にんじん グリンピース もやしのナムル もやし きゅうり にんじん きくらげ たまご	牛乳 ★おからマフィン	30 水	魚の香り焼き こんこんサラダ しろみさかな だいこん ごぼう にんじん もやし 山 豚汁 ぶたにく だいこん にんじん たまねぎ さといも こんにゃく	牛乳 ★いちごの ロールサンド
15 火	鶏肉のレモン風味揚げ ♡ブロッコリーの和え物 とりにく ブロッコリー にんじん ツナ キャブツ コーン 味噌汁 にんじん はくさい えのきたけ はねぎ	牛乳 たんかん せんべい	31 木	♡おろし煮風 しろみさかな あつあげ だいこん たまねぎ にんじん はねぎ スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり チーズ ツナ	(午前保育)



