

給食だより 令和5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4、5月より食べる量もだんたん増え、苦手なものも少しずつ食べようとする姿も見られています。3月は、ひな祭り・お別れ会を予定しています。献立、食材を通して、春の訪れを感じていきたいと思ひます。

ひな祭りの行事食



ひな祭りは、女の子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事です。ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司の具材には、海老・・・「長寿」、れんこん・・・「先の見通しがきく」、豆・・・「まめに働ける」という、縁起の良い具材をたくさんいれます。また、菱餅、ひなあられの3つの色には願いが込められています。桃色は「魔除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」などの意味があり、女の子の健やかな成長を願う食べ物です。



一年間の食生活をチェックしてみましょう

- ・食事の前に手を洗うことができた
- ・食事の準備や片づけを手伝うことができた
- ・「いただきます」「ごちそうさま」を言えた
- ・姿勢を正しく食べる事ができた
- ・よく噛んで、味わって食べる事ができた
- ・楽しく食べる事ができた
- ・三食は決まった時間に食べる事ができた
- ・朝食を欠かさず食べた



クッキングの様子 『さくら組 パフェ』



- ・3月1日と3月6日は行事食のため、白ごはんは入りません。
- ・3月9日は、こすもす組さんはパン給食となります。

ゆり組～すみれ組は、愛情弁当となります。ご家庭で調理したお弁当の持参をお願いします。

- ・3月21日は、さくら組は白ごはんは入りません。

※♡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 金	お誕生会 鯉ちらし寿司 エビフライ 鶏肉の味噌焼き 菜の花の和え物 すまし汁 果物	牛乳 ♡ケーキ	16 土	海鮮チャンポン めん えび かまぼこ たまねぎ かにかま きくらげ ｷﾞﾊﾞｯ ｷﾞﾓｼ ｲﾝｼﾞﾝ ねぎ 春巻き はるまき	牛乳 ココアワッフル
2 土	ミートスパゲッティ めん きゅうりにく ぶたにく たまねぎ にんじん マツタケ グリーンピース チーズ コンソメスープ にんじん たまねぎ ちんげんさい ｻｰﾂ	牛乳 ひな祭りゼリー ひなあられ	18 月	マーボー丼 とうふ ぶたにく 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 たまご きゅうり レタス にんじん	牛乳 ♡♡さくさくクッキー
4 月	中華丼 ぶたにく ｲﾍﾞ ｷﾞﾂﾏあげ かまぼこ はくさい たまねぎ しいたけ 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 ｷｳｲ せんべい	19 火	筑前煮 とりにく だいこん にんじん あつあげ たけのこ しいたけ ごぼう こんにゃく いんげん そうめんの味噌汁 そうめん たまねぎ ねぎ わかめ	牛乳 オレンジ ビスケット
5 火	鯉の変わり焼き ビーフソテー さけ たまねぎ ｻｰﾂ にんじん ぶたにく たけのこ ｻｰﾂ 味噌汁 うすあげ だいこん こまつな わかめ	麦茶 ★ももヨーグルト	21 木	(さくら組) セルフハンバーガー キャベツのサラダ ♡スーミータン (すみれ組～こすもす組) ♡ハンバーグ キャベツのサラダ ♡スーミータン	牛乳 ★スイートポテト
6 水	お別れ会 炊き込みご飯 エビカツ ミートボール 春雨の和え物 あおさ汁 果物	牛乳 ♡お祝いケーキ	22 金	さつま揚げ きゅうりとワカメの酢の物 しろみさかな とうふ ｲﾗ ｺﾎﾞ ｻｯﾏｲﾓ ｷﾞｷﾞ ｷﾞｶﾓ ｳｽあげ ｱｯｸﾘｰ ｷﾞﾓｼ ｲﾝｼﾞﾝ	牛乳 ♡メロンパン
7 木	♡鶏肉のマーメイド焼き ｷﾞﾊﾞｯ の青じそ和え とりにく ｱｯｸﾘｰ ｷﾞｷﾞ ｲﾝｼﾞﾝ かにかま ｷﾞﾊﾞｯ 吉野汁 とうふ だいこん にんじん ｺﾎﾞ こんにゃく さいとも ねぎ	牛乳 シュークリーム (未満児は ﾌﾞﾙｰｸﾘｰﾑ)	23 土	皿うどん めん ぶたにく えび かまぼこ たまねぎ ｷﾞﾊﾞｯ ｷﾞﾓｼ ｲﾝｼﾞﾝ ｷくらげ ちんげんさい カニしゅうまい かにしゅうまい	麦茶 ★きな粉ぼた餅
8 金	きびなのさくさく揚げ コンコンサラダ きびなご ｺﾎﾞ ｷﾞｷﾞ ｲﾝｼﾞﾝ ｺｰﾝ ｻﾞﾏ だいこん 豚汁 ぶたにく たまねぎ にんじん ｺﾎﾞ さいとも こんにゃく ねぎ	牛乳 今川焼き	25 月	しらす入り親子丼 とりにく しらす たまご たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう カミカミサラダ だいず ｻｯﾏｲﾓ ｲﾝｼﾞﾝ ｴだまめ ｲりこ ｺｰﾝ	牛乳 ★ポパイケーキ
9 土	卒園式 こすもす組 パン給食 ゆり組～すみれ組 愛情弁当	牛乳 クレープ	26 火	♡鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ とりにく じゃがいも にんじん きゅうり ツナ チーズ すまし汁 えのき なのはな うすあげ にんじん	牛乳 バウムクーヘン
11 月	♡シーフードカレー えび いか ツナ じゃがいも にんじん たまねぎ グリン ♡エッグサラダ きゅうり ｲﾗ たまご かにかま にんじん ｱｯｸﾘｰ	牛乳 ♡バナナ せんべい	27 水	鯉の素焼き 大根のごま和え さけ だいこん にんじん ちくわ ほうれんそう ｷﾞﾊﾞｯ かいのこ汁 だいず ｻｯﾏｲﾓ ｶぼちゃ たまねぎ うすあげ ねぎ	牛乳 りんご ﾌﾞﾁﾄﾞｰﾅｯ
12 火	チンジャオロース きゅうりにく ぶたにく たまねぎ ｻｰﾂ 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 ねぎ	牛乳 ★お好み焼き	28 木	チキンピース とりにく だいず ｴだまめ ｲﾝｼﾞﾝ じゃがいも たまねぎ しめじ かきたま汁 たまご だいこん とうふ ねぎ しいたけ	牛乳 ★ふくれ菓子
13 水	魚の香味焼き 五色なます しろみさかな だいこん にんじん たまご きゅうり うすあげ きくらげ 味噌汁 たまねぎ わかめ ｶぼちゃ しめじ	牛乳 ★チーズ蒸しパン	29 金	豚肉の味噌炒め レタスと卵のサラダ ぶたにく たまねぎ ｲﾗ たまご ｻｰﾂ ｷﾞｷﾞ ｷﾞﾊﾞｯ ｱｯｸﾘｰ コンソメスープ たまねぎ ｶぶ ほうれんそう ｻｰｺﾝ	牛乳 ★じゃこトースト
14 木	♡エビクラタン かに えび ｸﾞﾗﾝ ｻﾞﾏ ｷﾞｷﾞ ほうれんそう きゅうりにゅう チーズ 野菜と麦のスープ たまねぎ はくさい こまつな ｻｰｺﾝ おしむぎ	牛乳 ★カクテル フルーツゼリー	30 土	パン給食	牛乳 ゼリー サブシ
15 金	酢鶏 とりにく じゃがいも ｻｰﾂ にんじん たまねぎ たけのこ 春雨スープ はるさめ たまねぎ にんじん ｷﾞｷﾞ ｻｰﾂ	牛乳 たい焼き (カスタード)			

