



	月	火	水	木	金	土
風食	<p>さくら組さんのリクエストメニューを、給食に取り入れています。 赤色で書いてます。楽しみにしてくださいね♪</p> <p>※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています。 噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。 よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう。</p>				<p>1 ひな祭り誕生会 三色彩りごはん 米・鮭・卵・醤油・みりん・塩・酒・さやえんどう</p> <p>鶏の唐揚げ 鶏もも肉・醤油・酒・にんにく・生姜・片栗粉・油</p> <p>菜の花のお浸し 菜の花・ほうれん草・えのき・人参・醤油・かつお節</p> <p>すまし汁 だけのこと・玉ねぎ・手まり鮭・だし・醤油・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>2 夕焼けご飯 米・人参・ツナ・醤油・みりん・だし</p> <p>豚汁 豚肉・人参・ごぼう・もやし・白菜・葉ねぎ・えのき・さつま芋・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>
おやつ					<p>いちご生どら焼き 牛乳 ホットケーキ粉・牛乳・卵・こしあん・生クリーム・砂糖・いちご</p>	おやつ
風食	<p>4 ごはん</p> <p>スタミナ納豆 ひきわり納豆・豚ひき肉・人参・葉ねぎ・にんにく・生姜・ごま油・醤油・酒・砂糖</p> <p>かぼちゃの煮物 かぼちゃ・だし・醤油・みりん・砂糖</p> <p>みそ汁 なめこ・人参・玉ねぎ・ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>5 カレーライス 米・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・カレーパウダー・水</p> <p>がんもどきの煮物 がんもどき・だし・醤油・砂糖</p> <p>三色なます 胡瓜・大根・人参・酢・砂糖・塩・白ごま</p> <p>フルーツ</p>	<p>6 ごはん</p> <p>さばの焼きおろし煮 鯖・塩・大根・だし・醤油・酒・砂糖・あさつき</p> <p>ほうれん草の白和え★ ほうれん草・人参・ひじき・醤油・木綿豆腐・白ごま・砂糖・塩</p> <p>みそ汁 油揚げ・もやし・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>7 ひじきごはん 米・ひじき・人参・油・だし・醤油・みりん・グリーンピース</p> <p>あすっこオムレツ 卵・ツナ・玉ねぎ・あすっこ・砂糖・塩・こしょう・ケチャップ</p> <p>人参サラダ にんじん・キャベツ・きゅうり・マヨドレ・ごま</p> <p>豆乳みそ汁 白菜・しめじ・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌・豆乳</p> <p>フルーツ</p>	<p>8 ごはん</p> <p>ポークピーズ 豚肉・大豆・じゃが芋・玉ねぎ・人参・トマト缶・水・コンソメ・塩・ケチャップ・砂糖・油・パセリ</p> <p>切干大根とツナの酢の物★ 切干大根・胡瓜・コーン・ツナ・酢・砂糖・醤油</p> <p>野菜スープ キャベツ・玉ねぎ・えのき・人参・水・コンソメ・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>9 カレーピラフ 米・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・カレー粉・塩・コンソメ</p> <p>みそ汁 油揚げ・玉ねぎ・人参・えのき・葉ねぎ・だし・みそ</p> <p>フルーツ</p>
おやつ	<p>焼もちこしおにぎり 牛乳 米・コーン缶・マーガリン・醤油・塩</p>	<p>フルーツヨーグルト 牛乳 みかん缶・バイン缶・バナナ・りんご・干しプルーン・ヨーグルト・砂糖</p>	<p>フライドポテト 牛乳 フライドポテト・油・塩</p>	<p>おからナゲット 牛乳 おから・絹ごし豆腐・片栗粉・マヨドレ・コンソメ・油・ケチャップ</p>	<p>かぼちゃ団子 牛乳 かぼちゃ・白玉粉・上新粉・水・ゆであずき缶</p>	おやつ
風食	<p>11 ごはん</p> <p>豆腐のまさご揚げ 木綿豆腐・鶏ひき肉・えび・玉ねぎ・卵・ごま・醤油・みりん・塩・油</p> <p>春雨サラダ 春雨・人参・胡瓜・酢・砂糖・醤油・ごま・ごま油</p> <p>ありがとうみそ汁 豚肉・人参・里芋・こんにゃく・白菜・もやし・長ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>12 ごはん</p> <p>豚肉の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん・ごま</p> <p>塩っぺ和え キャベツ・胡瓜・塩こんぶ</p> <p>すまし汁 大根・えのき・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・醤油・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>13 ごはん</p> <p>赤魚の南蛮漬け 赤魚・人参・玉ねぎ・塩・片栗粉・酢・水・醤油・だし・塩</p> <p>白菜のゆかり和え 白菜・胡瓜・醤油・ゆかり</p> <p>みそ汁 ねぎ・じゃが芋・人参・油揚げ・わかめ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>14 ごはん</p> <p>高野豆腐の揚げ煮 高野豆腐・片栗粉・油・醤油・みりん・だし・葉ねぎ・かつお節</p> <p>ごぼうサラダ★ ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・マヨドレ・ごま</p> <p>卵のふわふわ汁 小松菜・木綿豆腐・人参・えのき・卵・だし・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>15 わかめごはん 米・炊き込みわかめ</p> <p>ハンバーグ 合い挽き肉・塩・玉ねぎ・油・牛乳・卵・パン粉・ケチャップ</p> <p>納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・ハム・コーン・マヨドレ・味噌・醤油</p> <p>コーンスープ クリームコーン・コーン・玉ねぎ・油・水・コンソメ・塩・卵・パセリ</p> <p>フルーツ</p>	<p>16 ツナそぼろごはん 米・ツナ・人参・砂糖・醤油・酒</p> <p>すまし汁 木綿豆腐・人参・大根・椎茸・葉ねぎ・だし・醤油・塩・酒</p> <p>フルーツ</p>
おやつ	<p>黒糖蒸しパン 牛乳 蒸しパンミックス・牛乳・黒糖・卵</p>	<p>卵サンド 牛乳 ロールパン・卵・マヨドレ</p>	<p>スイートボール 牛乳 さつま芋・砂糖・小麦粉・チーズ・油</p>	<p>ゆかりと昆布のおにぎり 牛乳 米・ゆかり・塩こんぶ</p>	<p>お祝いケーキ 牛乳 ホットケーキ粉・マーガリン・砂糖・卵・いちご・生クリーム</p>	おやつ
風食	<p>18 ごはん</p> <p>鯖の西京焼き 鯖・酒・味噌・砂糖・みりん</p> <p>切干大根の煮物 切干大根・人参・油揚げ・砂糖・醤油・酒・みりん・だし</p> <p>みそ汁 木綿豆腐・人参・もやし・葉ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>19 ごはん</p> <p>レバーのかりん揚げ 鶏もも・鶏レバー・生姜・片栗粉・醤油・砂糖・みりん</p> <p>ほうれん草の磯香和え ほうれん草・白菜・えのき・醤油・焼きのり</p> <p>みそ汁 さつま芋・しめじ・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>20 味噌ラーメン 中華麺・豚肉・コーン・もやし・チンゲン菜・人参・干し椎茸・ごま油・ねぎ・鶏がらだし・味噌・醤油・塩</p> <p>じゃがマヨのり焼き★ じゃが芋・マヨドレ・青のり</p> <p>ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・トマト・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油</p> <p>フルーツ</p>	<p>21 春分の日</p> 	<p>22 ごはん</p> <p>ポークピカタ 豚肉・塩・小麦粉・卵・ケチャップ</p> <p>キャベツのおかか和え キャベツ・人参・胡瓜・醤油・かつお節</p> <p>みそ汁 かぼちゃ・切干大根・人参・葉ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>23 卒園式</p> 
おやつ	<p>ポテトたこ焼き★ 牛乳 じゃが芋・キャベツ・葉ねぎ・たこ・小麦粉・お好みソース・油</p>	<p>ヨーグルトケーキ 牛乳 ホットケーキ粉・マーガリン・砂糖・卵・ヨーグルト</p>	<p>きな粉おはぎ 牛乳 米・ゆであずき缶・きな粉・砂糖・塩</p>	<p>きな粉おはぎ 牛乳 米・ゆであずき缶・きな粉・砂糖・塩</p>	<p>マシュマロおこし★ 牛乳 マシュマロサンド・マーガリン・コーンフレーク</p>	おやつ
風食	<p>25 ごはん</p> <p>鮭のねぎマヨ焼き 鮭・味噌・葉ねぎ・マヨドレ・ごま</p> <p>五目煮豆 大豆・人参・ごぼう・こんにゃく・昆布・醤油・砂糖・酒・みりん</p> <p>みそ汁 かぶ・しめじ・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>26 ごはん</p> <p>ミートボール 合い挽き肉・玉ねぎ・牛乳・卵・塩・生姜・片栗粉・パン粉・油・ケチャップ・ウスターソース</p> <p>もよしのごま酢和え★ もやし・人参・酢・砂糖・塩・ごま</p> <p>春雨スープ 春雨・人参・にら・椎茸・だし・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>27 おかかごはん 米・かつお節・醤油</p> <p>厚焼き卵 卵・人参・玉ねぎ・ねぎ・干し椎茸・だし・砂糖・醤油</p> <p>元気サラダ キャベツ・胡瓜・コーン・ハム・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩</p> <p>みそ汁 木綿豆腐・玉ねぎ・人参・えのき・葉ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>28 ごはん</p> <p>はんぺんフライ★ はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・青のり・油</p> <p>小松菜の和え物 小松菜・もやし・人参・醤油・砂糖</p> <p>のっぺい汁 里芋・人参・大根・ごぼう・ねぎ・油揚げ・だし・醤油・塩・片栗粉</p> <p>フルーツ</p>	<p>29 ごはん</p> <p>鶏じゃが 鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・しらたき・油・醤油・砂糖・みりん・塩・さやえんどう</p> <p>ブロッコリーサラダ ブロッコリー・キャベツ・コーン・マヨドレ</p> <p>みそ汁 白菜・えのき・人参・葉ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>30 おべんとうの日</p> 
おやつ	<p>ココロドーナツ 牛乳 ホットケーキ粉・牛乳・マーガリン・卵・油</p>	<p>五平餅 牛乳 米・味噌・ごま・砂糖・みりん・油</p>	<p>大学じゃが芋★ 牛乳 じゃが芋・油・砂糖・醤油・黒ごま</p>	<p>クッキー・ストーン★ 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・マーガリン・砂糖・卵・牛乳・コーンフレーク・干しぶどう</p>	<p>ボン・デ・きな粉 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉・白玉粉・木綿豆腐・砂糖・塩・油</p>	おやつ

少しづつ日差しが暖かく感じられる季節となりました。早いもので今年も最後の月になりました。この1年で、いただきますが上手にできるようになったり、箸で食べられるようになったりと、給食を通して各クラスの子どもたちの成長を感じることができました。今月は、さくら組さんの好きなメニューをたくさん詰め込んだ献立になっていますよ。

3月3日は



ひなまつり



ひな祭りは桃の花の時期であることから、「桃の節句」とも言われます。平安時代には、病気や災いを紙で作った「人形」に移し、遠くへ行ってしまうように川や海に流していましたが、江戸時代に今のような雛人形になりました。雛人形には病気をせず元気な育ってほしいという願いが込められています。



「ひしもち」のいわれ…

菱餅といえば、赤・白・緑の三色が見た目にも美しいひな祭りには欠かせない食べ物です。

三色の色にはそれぞれ意味があり、「赤」は魔除け、「白」は洗浄、「緑」は健康を表します。さらに「雪がとけ(白)、新芽が芽吹いて(緑)やがて桃の花が咲く(赤)」というように春も表していると言われてい



園の給食でも3月1日に春らしいひな祭りメニューを予定しています♪

1年間、下のクラスの子どもたちに優しくしてくれたさくら組さん
もいよいよ卒園です。そんなさくら組さんがお世話になった先生や
各クラスの子どもたちに感謝の気持ちを込めて3月11日に「ありが
とうみそ汁」をクッキングしてくれますよ。



保育園でも人気の納豆サラダ。今回さくら組さんもリクエストしてくれたメニューです。簡単にでき、野菜もたくさん食べられるのでご家庭でも作ってみてください。

納豆サラダ

材料(4人分)

- ・ひきわり納豆 2パック
- ・ほうれん草 1袋
- ・人参 1/3本
- ・キャベツ 大1枚
- ・ハム 4枚
- ・コーン缶 50g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・味噌 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

作り方

- ①ほうれん草は2~3cm長さに、人参・キャベツは短冊に切る。
- ②①を色よくゆで、水にさらしてしぼる。
- ③②に納豆と短冊に切ったハム、コーン、調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ④お皿に盛って完成♪

