



給食だより

3月は、野菜や果物、魚など様々な食べ物が旬を迎えます。
旬の物はどれも栄養価が高いので、色々なお料理に取り入れたいですね。
また、食育として子どもたちと旬の食材に触れて楽しみましょう。

- * 旬の野菜…ニラ、春キャベツ、新玉ねぎ、新じゃが芋、かぶ、ヨモギ
- * 旬の果物…いちご、オレンジ、キウイフルーツ、八朔
- * 旬の魚 …さより、さわら、カツオ、メバル、真鯛、コウイカ、はまぐり、あさり

野菜は栄養たっぷり！

大根や人参は根の部分より葉の方に栄養が多く含まれています。
キャベツも外側の青い葉や芯の部分にビタミンCが沢山含まれています。捨ててしまいがちですが、炒めたり、揚げたりと工夫することで美味しく食べられます。
栄養たっぷりの野菜を無駄にすることなく、食べ尽くしましょう。



3月3日は「ひな祭り(ももの節句)」です。

ひな祭りにはちらし寿司を食べる習慣があります。沢山の具を使用しますが、エビは「背中が丸くなるまで長生きするように」、たけのこには「すくすく元気に育つように」、れんこんは「先まで見通しが効くように」など、食材に込められた意味を知るとより美味しく食べられますね。



新じゃが芋と新玉ねぎを使って作ってみよう！

【ベーコンの炊き合わせ】

(材料) 4人分

- ベーコン 60g
- 新じゃが芋 中2個
- 人参 1/3本
- 新玉ねぎ 1個
- グリーンピース 10g
- コンソメ

- ①じゃが芋は一口大にカットし水に浸けておく。
- ②人参はいちよう切り、玉ねぎはくし形にカットします。
- ③鍋に油を入れ、カットしたベーコンを炒め
①と②の材料を入れさらに炒めます。
- ④③の中にコンソメを入れて弱火で煮込みます。
- ⑤最後にグリーンピースを入れて火が通ったら出来上がり！

※素材の味が楽しめるメニューです。
色んな野菜を味わってください。



3月の行事・献立表

行事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
フッ化物洗口・環境整備	1	金	クリームシチュー、ドレッシングサラダ、鶏肉のマーマレード焼き、果実	ポンデケージョ ミルク	牛乳 Caせんべい	パン
	2	土	チャンポン、胡瓜のたたき、果実	牛乳 パン	牛乳 カステラ	中華麺
	3	日				
ひな祭りお楽しみ会	4	月	ちらし寿司、グリルチキン、清し汁、ブロッコリーのミソマヨサラダ、果実	ひなあられ カルピス	牛乳 サブレ	ご飯
卒園式リハーサル	5	火	魚の竜田揚げ、酢の物、油揚げと白菜のスープ、果実	カルシウムおにぎり お茶	お茶 かえり	ご飯
	6	水	筑前煮、胡麻和え、かき玉汁、果実	豆腐ケーキ 牛乳	牛乳 クッキー	ご飯
	7	木	松風焼き、甘酢野菜、みそ汁、果実	じゃこトースト ミルク	豆乳 ボーロ	ご飯
卒園式リハーサル フッ化物洗口・環境整備	8	金	魚のちゃんちゃん焼き、大根サラダ、きのこ汁	果実 お菓子	豆乳 ビスコ	ご飯
第19回 ひので保育園卒園式	9	土				
	10	日				
太陽スポーツ教室 リーダー会	11	月	魚の香草焼き、豚汁、小松菜とパプリカの和え物、果実	芋ぜんざい お茶	牛乳 チーズ	ご飯
お別れ遠足	12	火	※お弁当の準備をお願いします。	フルーツヨーグルト	牛乳 ちりめん	
	13	水	ひじき炒め、白和え、みそ汁、果実	コーンフレーククッキー ミルク	牛乳 お子様せんべい	ご飯
英語教室	14	木	魚のアングリーズ、清し汁、千切り大根の中華風サラダ、果実	お好み焼き 牛乳	牛乳 クラッカー	ご飯
フッ化物洗口・環境整備	15	金	焼肉、ポテトサラダ、わかめスープ	せん切り大根もち 牛乳	牛乳 サブレ	ご飯
	16	土	きのこスパゲティ、フルーツサラダ、チーズ	牛乳 パン	お茶 ビスケット	スパゲティ
	17	日				
	18	月	ビーフカレー、さっぱりサラダ、果実	せんべい 牛乳	牛乳 ボーロ	ご飯
行滕ハイキング (こじか組)	19	火	メヒカリの唐揚げ、みそ汁、果実、白菜のおかか和え	プリン	牛乳 リッツ	ご飯
春分の日	20	水				
保護者説明会 (新0,1,2歳児組)	21	木	ベーコンの炊き合わせ、ひじきとツナのサラダ、みそ汁	小豆入り蒸しパン 牛乳	牛乳 クッキー	ご飯
(新3,4,5歳児組) フッ化物洗口・環境整備	22	金	ハンバーガー、フライドポテト、コンソメスープ、果実	ケーキ 牛乳	牛乳 果実	パン
	23	土	ブルコギ丼、中華スープ、果実	牛乳 パン	お茶 かえり	ご飯
	24	日				
保育料給食費等口座振替日 クラス会議	25	月	魚のカレーチーズ焼き、海藻サラダ、みそ汁、果実	かりんとう饅頭 ミルク	牛乳 コーンフレーク	ご飯
	26	火	唐揚げ、小松菜としらすの和え物、コンソメスープ、果実	菜の花サンド 牛乳	お茶 かえり	ご飯
	27	水	魚の人参みそ焼き、果実、スパゲティサラダ、けんちん汁	焼きおにぎり お茶	お茶 チーズ	ご飯
	28	木	高野豆腐の卵とじ、チンゲン菜のスープ、ブロッコリーのおかか和え	焼き芋 ミルク	お茶 せんべい	ご飯
修了式	29	金	香味揚げ、ほうれん草の磯和え、呉汁、果実	ココアプリン	ゼリー	ご飯
	30	土	五目うどん、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳 パン	お茶 ビスコ	うどん
	31	日				

*3月分の保育料・給食費の納期限は、3月25日(月)です。前日営業日までのご確認をお願いします。
*水筒は、軽いものをご準備ください。水筒の中は常温の水、またはお茶を入れてください。