



3月給食だより

輝 保育園

少しずつ暖かくなり、柔らかな日差しを感じられるようになりました。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に新年度を迎えるためにも、三度の食事をきちんと食べて、規則正しい生活を送りましょう。



ひな祭り

ひな人形を飾ったり、ちらしずし、白酒、ひなあられ、ひし餅、ハマグリのお吸い物を食べて、こどもの健やかな成長を願う伝統行事です。

彩りがキレイで見た目も楽しい、華やかなお料理でお祝いしてみませんか？

ちらし寿司は、事前に材料を準備しておいて、お子様と一緒に混ぜたり、飾り付けたり。

お手伝いしながら思い出に残るひな祭りの一日になること間違いありません。

ひな祭りにお供えする菱餅の三色の意味は、緑は新緑、白は雪、ピンクは桃の花を指しています。

雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている。春の訪れと共に、健やかな成長を祝う気持ちを表しています。



給食メニューの紹介

鶏肉のソースから揚げ

- ・鶏モモ肉 300 g
- ・ウスターソース 53 g
- ・するおろし生姜 7 g
- ・ケチャップ 38 g
- ・小麦粉 50 g
- ・片栗粉 50 g
- ・揚げ油 適量

- ① 鶏モモ肉を食べやすい大きさに切る。
 - ② 調味料を全て混ぜ合わせ、鶏もも肉を漬け込む。
 - ③ 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせたものをまぶして揚げる。
- ※ ソースが焦げやすいので、揚げるときは温度を上げすぎないように注意する。

3月予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

					01日(金)	02日(土)
昼					鶏肉の利休焼き ひじきの炒り煮 すまし汁	スパゲティナポリタン バナナ
間 2					牛乳 ひなまつりパフェ	麦茶 お菓子
	04日(月)	05日(火)	06日(水)	07日(木)	08日(金)	09日(土)
昼	豚マヨ炒め 春雨の酢の物 味噌汁	麻婆豆腐 かみかみサラダ すまし汁 オレンジ	親子丼 もりもりサラダ 味噌汁	鯖の焼きおろし煮 ささみときゅうりのサラダ 味噌汁	ハンバーグ ひじきサラダ 味噌汁	肉ごぼううどん バナナ
間 2	牛乳 大学芋	麦茶 ひじきご飯 ごまめ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 ピザトースト	麦茶 やきそば	麦茶 お菓子
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
昼	魚の味噌マヨ焼き はりはりなます わかめスープ	カレーうどん 和風サラダ りんご	厚揚げとかぼちゃの煮物 コールスローサラダ 豚汁	鶏肉の香味焼き マカロニサラダ 味噌汁	豆腐のミートソース風 かぼちゃサラダ コンソメスープ	和風スパゲティ バナナ
間 2	牛乳 人参ケーキ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 ラスク	牛乳 ホットケーキ	麦茶 お菓子
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
昼	鮭の塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁	みそおでん 小松菜サラダ 中華スープ		クリームシチュー 野菜のおかか和え オレンジ	鶏肉のオランダ揚げ さつま芋サラダ もずくスープ	きつねうどん バナナ
間 2	牛乳 クリームパン	麦茶 ぼたもち		麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 お菓子
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
昼	千草焼き 納豆和え 味噌汁	肉じゃが もやしのナムル 味噌汁 りんご	ポークチャップ 卵とわかめの酢の物 コンソメスープ	魚の味噌煮 ブロッコリーの胡麻和え わかめスープ	テリマヨチキン ごぼう炒り煮 味噌汁	麻婆丼 バナナ
間 2	牛乳 かぼちゃケーキ	麦茶 ミートソーススパゲティ	牛乳 スイートポテト	麦茶 お好み焼き	麦茶 ヨーグルト	麦茶 お菓子