

3月 給食だよ!



寒さの中に少しずつ暖かい日差しを感じられるようになりました!
今年度もいよいよ最後の月ですね★

この一年で、給食の思い出がたくさん作れたかな??

苦戦しながらも給食を頑張って食べる姿、「おかわりちょーだい!」
と駆けつけてくる姿など一年を通してたくさんの成長を見ることが
できました。少しでも給食がみんなの思い出になっていたら嬉しい
です。



ひな祭りってなあに??

3月3日は「ひな祭り」です。

女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

ひな人形には、子どもたちの代わりに病気やけがなどの災いを
引き受け、守ってくれるという意味があります。

ひな祭りで良く食べられるちらし寿司には、「長生き」や
「見通しがよい」などの願いが込められています。

給食室もみんなの成長と健康を願いながら、給食を作ります★

＊ 季節の変わり目と春の食材 ＊

季節の変わり目は旬の食材を上手く取り入れながら、
体調を整えて、元気に新年度を迎えましょう!!
そこで、いくつか週の食材をご紹介します★

・菜の花

春を代表する野菜、ビタミンCが豊富

・春キャベツ

やわらかく甘みがあるので食べやすい

・スナップエンドウ

シャキッとした食感で甘みがあります

・いちご

なかなか値段がお高いですが、ビタミンCたっぷり 等
これらは「体の調子を整える栄養」が含まれています。
家族みんなで旬を楽しみましょう!



簡単一品! スナップエンドウのごまマヨ和え

【材料 (2人分)】

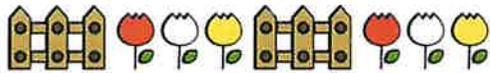
・スナップエンドウ	200g
・塩	小さじ1
★マヨネーズ(マヨドレ)	大さじ2
★合わせみそ	大さじ1/2
★白すりごま	大さじ1
★ごま油	大さじ1

子どもと一緒にヘタ
やスジ取りするのも
いいね!

【作り方】

- ① たっぴりの沸騰したお湯にヘタとスジを取り除いた
スナップエンドウ、塩を入れて3分ゆで、ザルにあげる。
- ② ★を合わせしっかりと混ぜ、スナップエンドウにかけて完成!





3月のこんだて



みどり丘こどもえん

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
2日	3日	4日	5日	6日	7日
ごはん 豆腐のカレー煮 ◆ひじきの酢の物 牛乳 クラッカー	ひな祭りメニュー ★おたのしみ 	ごはん ◆いわしのかば焼き丼 ◆わかめとかにかまの サラダ トマト 牛乳 ミニ菓子パン	ごはん ◆根菜の煮物 ☆ほうれん草のかき玉汁 牛乳 オレンジ	ごはん 南瓜のキッシュ ◆ブロッコリーのごま和え 牛乳 ★きな粉団子	親子丼 ◆わかめの酢の物 牛乳 
9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん ◆高野の鶏ひき肉はさみ煮 ゆで卵 牛乳 クッキー&チーズ	ごはん ◆照り焼きチキン ◆☆ほうれん草とコーンの ソテー 人参のグラッセ 牛乳 バナナ	ごはん 姫路おでん 牛乳★りんごケーキ	ごはん ◆白身魚のムニエル ポテトサラダ トマト 牛乳 ビスケット	◆チキンカツ飯 ◆☆ポイルキャベツ 豆腐のみそ汁 牛乳 ★カルピスゼリー	中華そば ブロッコリーのごま和え 牛乳
16日	17日	18日	19日	20日	21日
5歳人気メニュー 牛乳 せんべい&チーズ	5歳人気メニュー 牛乳 ◆りんご	ごはん ◆魚とこんにゃくの煮つけ ◆春雨の酢の物 牛乳 クッキー	◆ひじきと大豆の炒め煮 ゆで卵 牛乳 ★蒸しパン	 春分の日	サンドウィッチ バナナ 牛乳 
23日	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん ◆☆ほうれん草と高野豆腐の 卵とじ マカロニサラダ 牛乳 クッキー&チーズ	ごはん ☆クリームシチュー ☆キャベツのごま和え ◆ ジョア&クラッカー	ごはん ◆塩ちゃんこ ◆ブロッコリーの甘酢和え 牛乳 せんべい	ごはん ◆鶏の竜田揚げ ◆大根サラダ トマト 牛乳 ヨーグルト	ごはん ◆えびと白菜の中華炒め 卵とじスープ 牛乳 オレンジ	和風スパゲティ コンソメスープ 牛乳 
30日	31日	 ごそつえんおめでとう 少しずつ日差しがあたたかくなり、春の訪れを感じる季節になりました。 3月は、ひなまつりや卒園・進級などを控え、子どもたちも一つ大きくなる時期ですね。 みんなで楽しくたべる時間を大切にしながら、給食を作っていきたいと思います。 ふじぐみさん、ももぐみさん、小学校でも給食をモリモリ食べてね。 			
ごはん ◆☆肉じゃが わかめのコーンの酢の物 牛乳 ビスケット	希望者保育 				

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね！