

3月 予定献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	牛乳 ビスコ	牛乳 あられ	牛乳 サブレ	牛乳 ブリッツ	牛乳 お菓子
	ごはん 魚のみそ焼き 白菜のおかか和え ワンタン汁 果実	ごはん 高野豆腐の卵とじ 千切り大根の中華風 サラダ チンゲン菜のスープ トマト	ちらし寿司 魚のフライ ゆでブロッコリー トマト 豆腐とかまぼこの お汁 果実	ごはん 魚の竜田揚げ キャベツサラダ わかめの味噌汁 トマト	親子うどん ちくわの甘煮 果実
	ミルク 焼き芋	牛乳 じゃこトースト	カルピス ひなあられ	豆乳プリン	牛乳 パン
7	8	9	10	11	12
牛乳 せんべい 親子丼 えのきの味噌汁 果実	牛乳 ボーロ ごはん きのこのグラタン 卵スープ ちりめんの和え物 果実	牛乳 クッキー ごはん 鶏肉とさつま芋の 揚げ煮 キャベツのサラダ わかめの味噌汁 果実	牛乳 ちりめん お弁当日 	牛乳 果実 ごはん 魚の南蛮漬け 野菜とのりのサラダ 玉葱の味噌汁 トマト	牛乳 ビスコ 汁ビーフン 鶏の照り焼き 果実
ミルク 小豆入り蒸しパン	牛乳 揚げパン	お茶 焼きおにぎり	牛乳 ポテトサンド	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 パン
14	15	16(わくわく)	17	18	19
牛乳 ビスケット あんかけ焼きそば 大根の味噌汁 果実	牛乳 せんべい ごはん スペイン風 オムレツ もやしのナムル オニオンスープ 果実	牛乳 ちりめん ひじきごはん 魚のタルタルソース ゆで野菜 コーンスープ 果実	牛乳 ブリッツ ミートスパゲティ しらすのスープ 果実	牛乳 クラッカー ごはん 魚のアングレース かみかみサラダ 豆腐すまし汁 トマト	牛乳 お菓子 中華丼 わかめスープ 果実
豆乳 黒糖蒸しパン	牛乳 コーンフレーク クッキー	プリンアラモード	牛乳 手作りメロンパン	ミルク きなこトースト	牛乳 お菓子
21	22	23	24	25	26
祝日	牛乳 ボーロ ごはん マーボー豆腐 海藻サラダ わかめのスープ 果実	牛乳 ボーロ ごはん 鶏のみそ焼き 春雨の酢の物 豆腐のすまし汁 トマト	牛乳 果実 ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 呉汁 トマト	お茶 ちりめん ごはん 魚のかば焼き ゆかり和え 豚汁 果実	修了式
	牛乳 さつま芋のスティ ックパイ	牛乳 カリカリトースト	フルーツヨーグルト	お茶 型抜きクッキー	
28	29	30(バイキング)	31		
牛乳 ブリッツ カレーうどん トマトサラダ 果実	牛乳 せんべい ごはん 肉じゃが スパゲッティ サラダ もやしのスープ トマト	牛乳 せんべい お楽しみバイキング	お茶 お菓子 ごはん 鶏肉のみぞれ煮 コーンサラダ わかめの味噌汁 果実		
牛乳 チーズまんじゅう	牛乳 きな粉マカロニ	お楽しみおやつ	ミルク チョコスコーン		



3月食育だより



3月3日は桃の節句です

ひな祭りとは?・・・女の子の健やかな成長と健康を3月3日の「桃の節句」に祝う行事です。
ひな人形はいつからいつまで飾るの?・・・

立春の2月3日から3月5日ごろが良いとされています。

ひし餅とは?・・・女の子の健やかな成長と豊かな人生への願いが託されている物です。

ひなあられとは?・・・ひし餅を外でも食べやすくするために砕いて焼いた物です。

抵抗力を高めて貧血防止!春に食べたい菜の花

菜の花は春野菜の中でも、栄養価の高い野菜の1つです。

β -カロテン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類とカルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、風邪などの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。柔らかく癖のない野菜なので、さっとゆでてお浸しや和え物、サラダといった手軽な調理が可能。

また、パスタやグラタン、シチューの具にもおすすめです。

今年度も残すところ後少しになりました。毎日、喜んで

嬉しそうに食べてくれる姿に私たちも励みになりました。

苦手なお野菜も食べれるようになった園児もたくさん見られるように

なりました。これからも美味しいといって食べてくれる給食を

提供していきたいと思います。ありがとうございました。