

## 3月の献立予定表

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
ご飯 ●カレイのつけ焼き 青菜の白和え しめじの味噌汁 ●ポテト-toast	ご飯 ●鶏の唐揚げ ●コールスロー 白菜の味噌汁 ●あんこ餅(おにぎり)	ちらし寿司 菜の花のゴマ和え すまし汁 ひなあられ	ご飯 肉じゃが わかめの酢の物 大根の味噌汁 ●ホットケーキ	●ホットドッグ ●マカロニサラダ きのこのスープ ●ポテトチップス	親子丼 キャベツのお浸し 人参の味噌汁 せんべい
8(月)	9(火)	10(水)	11(木) ㊿	12(金)	13(土)
ご飯 焼鮭 大豆の五目煮 ほうれん草の味噌汁 ●ジャムサンド	●ハヤシライス ●スパゲティサラダ ●ドーナツ	ご飯 ●ブリの照り焼き ササミのゴマ酢和え 豆腐の味噌汁 ●チョコパイ(シュガーパイ)	●和風ハンバーガー ●フライドポテト スープ・ヤクルト 苺のケーキ	ご飯 ●豚カツ 春キャベツのサラダ かぼちやの味噌汁 ヨーグルト	卒園式
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
●牛丼 きゅうりの酢の物 油揚げの味噌汁 かりんとう	ご飯 カレイのゴマ醤油焼き ●ちくわの磯辺揚げ 豚汁 ●マドレーヌ	ご飯 ●餃子 中華サラダ 玉葱の味噌汁 ●きな粉パン	ご飯 鮭のタルタルソース グリル野菜 きのこの味噌汁 オレンジサブレ	チーズパン ●ジャーマンオムレツ コーンサラダ えのきのスープ わかめのおにぎり	春分の日
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
ご飯 鶏のケチャップ焼き じゃがバター キャベツの味噌汁 玉葱パン	ご飯 ●エビマヨ(白身魚フライ) レタスサラダ 小松菜の味噌汁 ふがし	ご飯 豚と豆腐のチャンプルー もやしのナムル わかめの味噌汁 ●苺大福(ケーキ)	ご飯 鱈の西京焼き キャベツのゴマ和え かき玉汁 バナナブレッド	メロンパン ●クリームシチュー トマトサラダ コンソメスープ ヨーグルト	サンドイッチ ベイクドポテト 野菜のスープ クッキー
29(月)	30(火)	31(水)			
●ナポリタン ゴマサラダ 白菜のスープ ●小倉パイ	ご飯 ミートローフ ほうれん草のソテー えのきの味噌汁 ●ロールケーキ	新年度準備			

- ☆昼食時に果物(オレンジ、いちご等)を出しています。
- ☆3/11(木)はお誕生日会メニューです。
- ☆( )の中は、0.1.2歳児さんに提供する昼食、おやつです。
- ☆献立は都合により変更となることがあります。
- ☆“♥”そら組さんのリクエストメニューです。

### ☆給食だより☆

#### 今月の目標「行事食について知ろう！」

3月3日はひなまつり雛

「桃の節句」と呼ばれ、ひな人形を飾り女の子の成長と幸せを願う行事です。

ご家庭からの嗜好調査により、弁天こども園の人気レシピを教えて欲しいとの声が多数あがっていますのでご紹介します。



#### 春の訪れを表す“ひなあられ”

ひな人形を持って外で遊ぶ、“ひなの国見せ”という風習があり、その時にひし餅を野外でも食べられるようにしたのがひなあられの由来とされています。関東では米粒状で甘く、関西では丸い粒状で醤油味や塩味がよくみられ、どちらもひし餅と同じ3色が中心となっています。桃色には「魔除け」、白色は「清浄、純潔」、草色は「健やかな成長」の意味があり、魔除けや女の子の健やかな成長を願う食べ物です。

#### || 今月のおすすめレシピ ||

##### 青菜の白和え

【材料】2人前

- ・絹ごし豆腐…300g ・ほうれん草…3束
- ・人参…50g ・練りごま…大1 ・醤油…小1
- ・砂糖…小1 ・白味噌…大1.1/2

【作り方】

1. 人参は千切り、ほうれん草は一口大にし茹でる、豆腐は火を通し水気をきる。
2. 豆腐を手でつぶし、人参、ほうれん草、合わせておいた調味料と合わせて完成！

大豆の摂れる  
栄養価の高い  
副菜です！