



寒かった冬も終わりを迎え、春へと近づいていく今日この頃。子ども達にとっては、卒園・進級を控え少しのさみしさと、たくさんわくわくした気持ちが入り混じる季節となりました。

今年度のしめくくりとして、今月も思い出に残る素敵な毎日となるようにおいしい給食を作っていきます。

## ～ひなまつり～

3月3日はひなまつりです。ひなまつりには、古くから伝わる伝統的なお祝い料理があります。今回は、ひなあられについてご紹介します。

ひなあられは3色のものと4色のものがありますが、それぞれ意味が異なります。

### ◎3色のひなあられ◎

3つの色が生命・大地・自然のエネルギーを表し、「我が子が3つの大きなエネルギーを取り入れ、健やかに成長できるように」という願いが込められています。

### ◎4色のひなあられ◎

4つの色が四季を表し、「年間を通して娘が幸せに過ごせるように」という願いが込められています。

## 今月の食育

◎8日(金)にさくら組の卒園をお祝いするお別れパーティーバイキングがあります。

◎13日(水)にみそ作りをゆり組で行います。

## おしらせ

◎1日(金)にひなまつり献立を実施し、ひなあられの持ち帰りがあります。

◎15日または17日に、卒園のお祝い菓子のプレゼントがあります。

## バンバンジー

<材料大人5人分>

- |       |      |        |      |
|-------|------|--------|------|
| ・鶏ささみ | 2本   | ・みそ    | 大さじ1 |
| ・きゅうり | 1本   | ・さとう   | 小さじ2 |
| ・にんじん | 1/4本 | ・白すりごま | 小さじ2 |
| ・水菜   | 1/2束 | ・しょうゆ  | 小さじ1 |
|       |      | ・ごま油   | 小さじ1 |

<作り方>

- ①鶏ささみはよく茹でて冷ます。手で細かく裂いておく。
- ②きゅうり・にんじんはそれぞれ千切り、水菜は4cm幅に切る。
- ③にんじんは柔らかくなるまでゆで冷やしておく。(水菜・きゅうりもさっと湯通しすると食べやすく緑色がきれいに出るのでオススメです)
- ④Aの調味料を混ぜドレッシングを作る。
- ⑤ささみ・きゅうり・にんじん・水菜とドレッシングを和え皿に盛る。

見た目が繊細な水菜は実は緑黄色野菜でもあります。根元の白い部分は淡色野菜、葉の部分が緑黄色野菜とされており緑色の葉の方に栄養も多く含まれています。水菜は傷みやすいため早めに食べるのが1番ですが保存する場合は、乾燥しないように新聞紙やキッチンペーパーで包みビニール袋に入れて冷蔵保存するか、茹でて冷凍保存するのがオススメです。

## 今月の平均栄養摂取量

|    | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 幼児 | 555             | 20.8         | 15.7      | 192           | 1.9          |
| 乳児 | 529             | 20.2         | 16.5      | 286           | 1.7          |

## 3 月 の 献 立 表

| 日付                   | 献立名   | 朝おやつ                              |                                |  | 材料名(昼食・おやつ)   |  |  |
|----------------------|---|-----------------------------------|--------------------------------|--|---|--|--|
|                      |   | 3時おやつ                             | 血や肉や骨になるもの                     | 熱や力になるもの                               | 身体の調子を整えるもの   |  |  |
| 1<br>(金)             | お花型ご飯<br>ミモザ風サラダ<br>花しゅうまい<br>マカロニケチャップ<br>お麩の清汁<br>いちご | 牛乳 だいこん<br>牛乳<br>ひしもち型蒸しパン        | 牛乳、豚ひき肉、卵、さけ                   | 米、小麦粉、砂糖、しゅうまいの皮、片栗粉、マカロニ、焼ふ、油、イチゴジャム  | にんじん、レタス、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、さやえんどう、グリーンピース、しょうが、だいこん                      |  |  |
| 2<br>・<br>16<br>(土)  | 白いご飯<br>メンチカツ<br>フレンチサラダ<br>大根のスープ<br>オレンジ              | 牛乳 じゃがいも<br>牛乳<br>果物<br>せんべい(以上児) | 牛乳、豚ひき肉                        | 米、パン粉、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、じゃがいも               | バナナ、オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、しめじ、きゅうり、大根                           |  |  |
| 4<br>・<br>18<br>(月)  | 白いご飯<br>麻婆豆腐<br>えびの中華サラダ<br>中華スープ<br>みかん                | 牛乳 さつまいも<br>牛乳<br>シュガートースト        | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、えび、米みそ(淡色辛みそ)     | 米、食パン、砂糖、油、ごま油、片栗粉、さつまいも               | みかん、にんじん、もやし、ブロッコリー、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、グリーンピース、干ししいたけ                   |  |  |
| 5<br>・<br>19<br>(火)  | 鮭の豆乳クリームスパゲティー<br>ジャーマンポテト<br>かぼちゃと万能ねぎのスープ<br>オレンジ     | 牛乳 にんじん<br>麦茶<br>甘みそおにぎり          | 牛乳、さけ、豆乳、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)       | スパゲティー、じゃがいも、米、油、米粉、砂糖、オリーブ油           | オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、かぼちゃ、万能ねぎ、パセリ、にんにく                        |  |  |
| 6<br>・<br>20<br>(水)  | 白いご飯<br>酢鶏<br>がんもと野菜煮<br>豆腐の味噌汁<br>りんご                  | 牛乳 だいこん<br>牛乳<br>チョコバナナケーキ        | 牛乳、鶏もも肉、がんもどき、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ) | 米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、バター                     | りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、バナナ、たけのこ、ピーマン、しいたけ、だいこん                            |  |  |
| 7<br>(木)             | 白いご飯<br>かじきのちゃんちゃん焼き<br>パンパンジー<br>青菜の清汁<br>オレンジ         | 牛乳 かぼちゃ<br>麦茶<br>焼きうどん            | 牛乳、かじき、鶏ささ身、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)  | ゆでうどん、米、砂糖、油、ごま油、ごま                    | オレンジ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、きょうな、あおりの、かぼちゃ      |  |  |
| 8<br>・<br>22<br>(金)  | 丸パン(大豆)<br>チーズオムレツ<br>フライドポテト<br>野菜スープ<br>みかん           | 牛乳 にんじん<br>牛乳<br>クッキー             | 牛乳、卵、チーズ                       | じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、バター、丸パン(大豆)             | みかん、にんじん、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー   |  |  |
| 9<br>・<br>23<br>(土)  | 焼肉丼<br>きゅうりと人参のナムル<br>万能ねぎの味噌汁<br>りんご                   | 牛乳 じゃがいも<br>牛乳<br>ホットケーキ          | 牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)     | 米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、ごま油、油、ごま、じゃがいも   | りんご、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、キャベツ、万能ねぎ、ピーマン                               |  |  |
| 11<br>・<br>25<br>(月) | 梅しらすご飯<br>鱈のフライ<br>ウィンナーとキャベツのソテー<br>じゃがいもの味噌汁<br>みかん   | 牛乳 だいこん<br>牛乳<br>ちんすこう            | 牛乳、たら、ウィンナー、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し   | 米、小麦粉、じゃがいも、油、黒砂糖、片栗粉、砂糖、ごま            | みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、うめ干し、サラダ菜、しょうが、だいこん                              |  |  |
| 12<br>・<br>26<br>(火) | 野菜たっぷり味噌ラーメン<br>中華風うま煮<br>オレンジ                          | 牛乳 かぼちゃ<br>牛乳<br>キャロット蒸しパン        | 牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)             | 生中華めん、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油                   | オレンジ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、コーン缶、たけのこ、干ししいたけ、しょうが、にんにく、かぼちゃ |  |  |
| 13<br>・<br>27<br>(水) | 白いご飯<br>ぶりのごま焼き<br>南瓜の甘煮<br>豚汁<br>みかん                   | 牛乳 にんじん<br>牛乳<br>サーターアンダギー        | 牛乳、ぶり、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)        | 米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、油、砂糖、ごま                | かぼちゃ、みかん、だいこん、にんじん、ねぎ、サラダ菜、しょうが                                     |  |  |
| 14<br>・<br>28<br>(木) | キーマカレー<br>五目豆<br>ヨーグルトサラダ<br>キャベツの清汁                    | 牛乳 さつまいも<br>牛乳<br>ジャムサンド          | 牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、だいず水煮、油揚げ        | 米、食パン、マーガリン、油、砂糖、ジャム、さつまいも、カールウ、ホワイトルウ | たまねぎ、にんじん、りんご、もも缶、みかん缶、キャベツ、えのきたけ、パイン缶、いんげん、グリーンピース、ひじき             |  |  |
| 15<br>・<br>29<br>(金) | 丸パン(大豆)<br>グリルチキンタルソースかけ<br>ころころさつまいも<br>コーンスープ<br>りんご  | 牛乳 にんじん<br>麦茶<br>そぼろご飯            | 牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、卵                 | さつまいも、砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ、ホワイトルウ、丸パン(大豆)    | りんご、たまねぎ、クリームコーン缶、万能ねぎ、サラダ菜、にんにく、しょうが、パセリ、にんじん                      |  |  |
| 30<br>(土)            | 白いご飯<br>ミートボール<br>フレンチサラダ<br>大根のスープ<br>オレンジ             | 牛乳 じゃがいも<br>牛乳<br>果物<br>せんべい(以上児) | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉                   | 米、油、片栗粉、砂糖、じゃがいも                       | バナナ、オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、しめじ、きゅうり、サラダ菜、大根                      |  |  |

\*食材購入の都合により献立が変更になる場合があります。