



# 3月こんだてひょう



令和4年 3月 愛児園湯田保育所

(都合により献立が変更になる場合があります)

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1	火	牛乳 チーズ かし	わかめごはん ちくわのいそべ揚げ ミートボール甘煮 おかかあえ けんちん汁	ちくわ 卵 ミートボール 豆腐	米 じゃが芋	小松菜 キャベツ 人参 大根 玉葱 小葱 ごぼう	ジャムサンド	種実類
2	水	牛乳 かし かえりちりめん	パン 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のあえもの かぼちゃスープ	鶏もも肉	ミニ牛乳パン 里芋	切干大根 かぼちゃ 人参 玉葱 きゅうり ほうれん草 キャベツ	いよかん かし	豆類 野菜類
3	木	牛乳 りんご	ちらし寿司 魚のコーンクリーム焼 はなっこりーごまあえ ふのすまし汁 いちご	鮭 豆腐	米 ふ こんにやく	キャベツ 人参 玉葱 ごぼう いちご はなっこりー ミツ菜	カルピス寒天 ひなあられ	野菜類
4 18	金	牛乳 かし	パン 白菜スープ 4日豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 18日豆腐ハンバーグ(きのこソース) スパゲティサラダ	豆腐 合挽肉 卵 シーチキン ベーコン	テーブルロール 4日マカロニ 18日スパゲティ	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり 白菜 もやし 18日えのきたけ しめじ しいたけ	ヨーグルト バナナ かし	いも類 野菜類
5 19	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん うずら煮豆 しらすあえ 果物	豚こま切 うずら豆	うどん	人参 玉葱 にはら ほうれん草 小葱 キャベツ りんご		いも類
7	月	牛乳 かし	パン 鶏肉のバーベキューソース焼き 大根サラダ ピーンズスープ	鶏もも肉 シーチキン 水煮大豆 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	大根 きゅうり 人参 コーン(粒) キャベツ セロリ	いちご かし	種実類
8 22	火	ヨーグルト かし	ゆかりごはん 高野豆腐含め煮 春雨あえもの 8日魚のみぞれ煮 豚汁 22日筑前煮 みそ汁	高野豆腐 8日白身魚/青魚 豚肉 22日鶏肉 厚揚げ	米 こんにやく 春雨 8日じゃが芋 さつま 芋 22日里芋	大根 きゅうり 人参 ごぼう れんこん 玉葱	りんご かし 8日スルメ	野菜類
9	水	牛乳 かし	ありがとうパーティー(おたのしみメニュー)				いよかん かし	
10	水	牛乳 りんご	パン 魚の香草焼き 和風サラダ きのこ入かき卵スープ	鮭 水煮大豆 かにかま 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋	ごぼう きゅうり パセリ 玉葱 ひじき 小葱 しいたけ にはら	むしパン	野菜類
11	金	牛乳 かし	カツカレーライス うずら煮豆 ししゃも ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	豚肉(ひれ) シーチキン うずら豆	米 じゃが芋	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱	オレンジジュース △△△ かし	野菜類 種実類
12 26	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ いそべポテト キャベツのごまあえ 果物	ベーコン えび	スパゲティ じゃが芋	人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 ピーマン えのきたけ		豆類 野菜類
14	月	きなこトースト	わかめごはん 海の幸卵焼 もみのりあえ 魚団子のみそ汁	卵 厚揚げ かにほぐし身 白身魚すり身	米	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 しめじ 小葱 のり	りんご かし	いも類
15	火	100%ジュース かし	パン はんぺんのハムチーズ揚げ 切干大根のあえもの キャベツのスープ	はんぺん チーズ ロースハム 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋	切干大根 人参 ほうれん草 きゅうり もやし キャベツ	いよかん かし	野菜類
16	水	牛乳 かし	お別れ遠足(お弁当の日)				パック牛乳 ミニパン チーズ	
17	木	牛乳 りんご	スパゲティナポリタン はなっこりーごまあえ れんこんキンピラ コーンスープ	豚こま切 えび	スパゲティ じゃが芋 こんにやく	人参 玉葱 しめじ ピーマン れんこん はなっこりー コーン(粒)	おむすび	豆類 魚介類
23	水	牛乳 バナナ	パン 魚のごま焼 ポテトサラダ 麻婆豆腐	白身魚 豆腐 豚挽肉 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋	きゅうり 人参 玉葱 しょうが ねぎ にはら	いよかん かし かえりちりめん	野菜類
24	木	牛乳 かし	食育の日 卒園・進級お祝いメニュー(おたのしみメニュー)					
25	金	牛乳 かし	パン 魚のみそマヨネーズ焼き れんこんサラダ 白菜スープ	白身魚 シーチキン ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	きゅうり 人参 れんこん 白菜 もやし 玉葱	オレンジジュース △△△ かし	豆類 種実類



## 給食だより



昼間の日差しも暖くなり、春の訪れを感じる今日このごろです。今年度も残すところあと1か月になりました。はじめは慣れなかった給食も「おいしい」といって食べてくれ、とてもうれしく思います。進級、入学する子どもたちは期待に胸をふくらませているでしょう。そんな子どもたちの気持ちを受け止めながら、おいしい給食を作っていきたいと思います。

### ひなまつりの由来

ひなまつりの始まりは中国といわれています。中国では3月最初の巳(み)の日に身を清め厄除けする風習がありました。「形代(かたしろ)」として身代わりの小さな人形を作り、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人魚に感謝と供養の気持ちをこめてごちそうするようになったのが始まりとされています。

### 白酒

桃のお酒とあわせて紅白として祝福をあらわしているといわれています。

### 菱餅

紅 くちなしが含まれていて解毒作用があります。

白 白い菱の実に血圧降下作用があります。

緑 よもぎ餅・造血作用があります。

花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春をあらわす意味があります。

### ひなあられ

お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、食用の色粉などで色を付けたものです。

主に桃色、緑色、黄色、白の4色が四季をあらわしているのので1年の四季を通して健康の願いが込められています。

### 旬の食材 はなっこりー

中国では馴染みの深い野菜・サイシンとブロッコリーを合わせて作られた山口県産です。サイシンは花と花茎部分を食べる野菜で「花菜(はなな)」といい「はなな」と「ブロッコリー」を合わせて「はなっこりー」という名前をつけられました。はなっこりーはビタミン類やカルシウムなど栄養価の高い野菜です。ビタミンCは、ブロッコリーよりも多く含んでいるといわれています。腸内環境を整える食物繊維なども含みます。ほんのり甘味があり、クセのない味です。葉や花から茎まで食べられます。さっと塩茹でをして和え物や炒め物など美味しいです。給食献立にも取り入れています。

是非、ご家庭でも旬の食材はなっこりーを食べてみてくださいね。

