



# 3月給食献立予定表

平成25年度わかば保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal
3	月	五目ちらし寿司 菜の花のごま和え すまし汁	お祝いケーキ	油揚げ、鶏卵 ウィンナー	米、上白糖、ごま	人参、干しいたけ、れんこん 焼き海苔、さやえんどう、菜花 もやし、葉葱	445 404
4	火	すき焼き風煮込み 胡瓜の酢の物 そうめんの味噌汁	焼きいも	豚肉、焼き豆腐、牛乳	米、糸こんにゃく 上白糖	玉葱、白葱、えのきたけ、白菜 人参、きゅうり、わかめ さつまいも、しいたけ	367 325
5	水	焼き魚 小松菜のごま和え けんちん味噌汁	蒸しパン	鮭、ロースハム 豚肉、豆腐、牛乳	米、上白糖、ごま	小松菜、とうもろこし、人参 さやいんげん、葉葱	344 373
6	木	クリームシチュー ほうれん草のしらす和え ゼリー	トーストの ココアかけ	鶏肉、牛乳、しらす かつお節	米、じゃがいも、小麦粉 バター、上白糖	人参、玉葱、とうもろこし グリーンピース、ほうれん草	544 586
7	金	和風スパゲティ 人参のポタージュ キウイフルーツ	栄養蒸しパン	ツナ缶、牛乳 生クリーム、鶏卵 チーズ	スパゲティ、ごま油 小麦粉、マーガリン 上白糖	干しいたけ、玉葱、人参 にんにく、葉葱、パセリ ひじき、レーズン、キウイ	445 347
10	月	豚肉の味噌漬け焼き もやしの酢の物 すまし汁	プルーン	豚肉、はんぺん、牛乳	米、上白糖、ごま	もやし、きゅうり、しめじ ほうれん草	384 395
11	火	卵グラタン キャベツとえのきのスープ バナナ	白玉豆腐	鶏卵、鶏肉、牛乳 チーズ、ベーコン 豆腐、きなこ	ロールパン、マカロニ マーガリン、小麦粉 パン粉	玉葱、とうもろこし、キャベツ えのきたけ、人参、バナナ	423 530
12	水	白菜のうま煮 しゅうまい オレンジ	メロンパン	豚肉、うずら、生揚げ 春雨、牛乳	米、ごま油、上白糖	白菜、人参、しめじ、葉葱 オレンジ	387 428
13	木	魚のソース焼き りんごサラダ 小松菜の味噌汁	やわらか みたらし団子	しいら、油揚げ、豆腐	米、小麦粉、白玉粉 上新粉、上白糖 片栗粉	りんご、きゅうり、キャベツ とうもろこし、小松菜	433 443
14	金	お楽しみ遠足(愛情弁当)					
17	月	鶏肉のチーズ焼き ちりめん干切り野菜のサワー なめこの味噌汁	かりんとう	鶏肉、ちりめんじゃこ 牛乳、チーズ	米、上白糖	生姜、大根切り干し、人参 きゅうり、なめこ、わかめ 白葱	437 377
18	火	誕生会メニュー	ケーキ	ウィンナー、鶏肉 牛乳、鶏卵	米、マヨネーズ バター、上白糖	ピーマン、とうもろこし、人参 ブロッコリー、カリフラワー 葉葱、わかめ、いちご	361 414
19	水	チキンカレー 納豆サラダ ゼリー	緑茶クッキー	鶏肉、スキムミルク 納豆、チーズ、ハム 鶏卵	米、じゃがいも、上白糖 ごま油、小麦粉	玉葱、人参、りんご、きゅうり	366 448
20	木	魚の和風ムニエル ひじきのそぼろ 南瓜の味噌汁	ぼたもち	めかじき、大豆、ハム きな粉、こしあん	米、小麦粉、上白糖 もち米、バター	ひじき、とうもろこし、南瓜 玉葱、葉葱、グリーンピース	464 406
24	月	肉団子スープ煮 切り干し大根のナムル りんご	ピザトースト	豚肉、鶏卵、かまぼこ 牛乳、ベーコン チーズ	米、片栗粉、上白糖 ごま、ごま油	白葱、小松菜、白菜、人参 切干大根、きゅうり、りんご ピーマン、玉葱	427 407
25	火	ジャーマンオムレツ ブロッコリーサラダ 大根の味噌汁	コーンフロスト	鶏卵、ベーコン、牛乳 油揚げ	米、じゃがいも、バター マヨネーズ	玉葱、ブロッコリー、大根 葉葱	378 407
26	水	ミートローフ 粉ふき芋 オニオンスープ	たこやき	鶏肉、豚肉、牛乳 鶏卵、うずら、ハム	米、パン粉、上白糖 じゃがいも	グリーンピース、玉葱、人参 あおのり	418 442
27	木	魚の味噌煮 白菜とりんごの甘酢和え かきたま汁	ジャムケーキ	さば、鶏卵、牛乳	米、上白糖、バター	白菜、きゅうり、りんご、葉葱 しめじ	423 411
28	金	雷豆腐 春雨スープ バナナ	しらす干し	豆腐、豚肉、鶏卵	米、糸こんにゃく 片栗粉、ごま ごま油	人参、ごぼう、しいたけ 玉葱、しょうが、ほうれん草 バナナ、竹の子	378 358
31	月	生揚げの中華風炒め レタススープ フルーツヨーグルト	ワッフル	生揚げ、豚肉 ヨーグルト、牛乳 ベーコン	米、上白糖、片栗粉 ごま油	たけのこ、干しいたけ、人参 ほうれん草、レタス、玉葱 バナナ、みかん、パイン	394 412

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です





平成 25 年度 3 月号わかば保育園

まだまだ寒い日が続いていますが、プランターに植えられたチューリップの球根の芽が出たり、梅の花がちらほら咲き始め、春はゆっくり近づいていますね。

早いもので、今年度最後の月。あらためて子どもたちの成長が日々感じられます。年長の子どもたちは、すっかりお兄さん、お姉さんの顔となりました。卒園しても給食やクッキングの思い出を胸に、これからの食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと思っております。



3月3日のひなまつりは、桃の花の時期であることから、「桃の節句」と言われます。

もともとは中国から伝わってきた風習です。古代中国では、3月最初の巳の日にお払いをする習慣があり、身についた汚れを洗い流し、身を清めて、災いや病気を免れようとしてきました。この習慣が奈良時代のころ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り、自分の汚れを移し、川や海に流す『流しびな』という風習になりました。その後、平安時代、貴族の娘たちの人形ごっこ『ひいな遊び』と結びついて、ひな人形を飾るようになりました。

### 『ひしもち』のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“よもぎ”と“くちなしの実”

がつかわれていました。桃色の餅は「健康の祝い」、白い餅は「清浄の喪し」、緑の草餅は、「春先の芽吹き」から「もろ



### おやつレシピ\*ヨーグルトケーキ



材料(14人分)小麦粉 210g ベーキングパウダー 14g 砂糖 110g マーガリン 84g

作り方①マーガリンを溶かし、砂糖を入れる。

②ボールにヨーグルト、溶き卵を入れる。①も入れ、よく混ぜ合わせる。

③②に小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れ、たまにならないように混ぜる。

④ごまを混ぜる。

⑤クッキングシートを敷いた鉄板に③を流し入れ、170℃のオーブンで20分焼く。