



3月給食だより



平成28年3月1日

ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	火	魚のムニエル 切り干し大根のサラダ 小松菜納豆	牛乳 ムーン	牛乳 キャラメルスナック
2	水	香味煮 五色和え しゅうまい	牛乳 シガーフライ	牛乳 ウィナーサンド
3	木	お雛寿司 菜の花和え すまし汁 オレンジ	牛乳 マンナ	カルピス 雛あられ
4	金	ポークハヤシシチュー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 バナナ	牛乳 バニラクラッカー
5	土	スパゲティミートソース バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ミニポテト
7	月	親子煮 水菜と油揚げのお浸し 小魚のり味	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 さつま芋の揚げ団子
8	火	マーボ大根 ナムル 手作りふりかけ ししゃもみりん干し	牛乳 シュガーサンド	牛乳 あまからポンスケ
9	水	鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのごま和え 具沢山汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 ミニメロンパン
10	木	高野豆腐のオランダ煮 ひじきとちりめんの和え物 粉ふき芋 すまし汁	牛乳 ムーン	牛乳 フルーツヨーグルト
11	金	ポークカレーシチュー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 ビスコ	牛乳 プチスナック 小魚
12	土	いなかうどん バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 白い風船
14	月	豚汁 青菜のお浸し 豆腐と野菜のふんわりナゲット	牛乳 マリー	牛乳 ベジータケーキ
15	火	魚のムニエル 切り干し大根のサラダ 小松菜納豆	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 さやえんどう
16	水	香味煮 わけぎのぬた しゅうまい りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 ウィナーサンド
17	木	手作りがもどき 五色和え 若布スープ	牛乳 あんぱんまんせんべい	牛乳 かるかん
18	金	ポークハヤシシチュー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい
19	土	スパゲティミートソース バナナ	牛乳 ビスコ	牛乳 プレミアム
22	火	千草焼き 豆乳汁 きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 シュガーサンド	牛乳 かつぱえびせん
23	水	唐揚げ ポトサラダ スパゲティソース ブロッコリーのごま和え スープ バイン缶	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ハビーターン 小魚アーモンド
24	木	鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりと若布の酢の物 具沢山汁	牛乳 あんぱんまんビスケット	牛乳 もやしとちりめんのチヂミ
25	金	ポークカレーシチュー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 リッツ
26	土	卒園式		
28	月	クリーム煮 ごまドレッシングサラダ 小魚のり味	牛乳 シガーフライ	牛乳 ベジータケーキ
29	火	魚のフライ マカロニサラダ 焼き海苔 トマト	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ミニポテト チーズ
30	水	鶏肉の照り焼き ひじきの五目煮 グリーンサラダ	牛乳 マンナ	牛乳 塩焼きそば
31	木	お弁当の日	牛乳 ムーン	

ぱんだ、きりん、らいおん組はお米2合を10日(木)までに持ってきて下さい。

※3日(木)は3、4、5歳児は白ご飯はいりませんが、4日(金)に持って来て下さい。

※23日(水)お別れバイキングは、らいおん組さんは白ご飯をおにぎりにして持って来て下さい。



桃の節句の「ひし餅」
「はまぐり」の意味は？

ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔よけの意味をもつちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合わさる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。



おいしい&抵抗力もアップ!
春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷めます。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。

