



3月給食だより



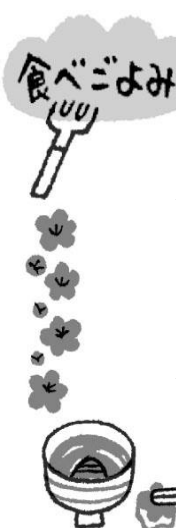
令和2年 3月1日

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
2	月	豚汁 キャベツのおかか和え 小松菜納豆 ウインナー	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 シュガートースト
3	火	ケーキ寿司 菜の花和え すまし汁 もも缶	牛乳 ハードビスケット	カルピス ひなあられ 昆布
4	水	根菜と豚肉の煮物 三色サラダ チキンナゲット	牛乳 マンナ	牛乳 米粉のもちもちケーキ
5	木	鮭の香草揚げ 青菜と切干大根の和え物 麩のみそ汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 スイートポテト
6	金	クリーム煮 法蓮草のソテー トマト オレンジ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ザクザククッキー
7	土	スパゲティミートソース ごま塩サラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
9	月	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう 中華スープ パイン缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 若草蒸しパン
10	火	干草焼き 豆サラダ なめこ汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ハッピーターン 小魚
11	水	コーンコロケ フレンチサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 マカロニあべかわ
12	木	鮭のレモン風味焼き おからの炒り煮 もずく入りすまし汁	牛乳 マンナ	牛乳 肉まん
13	金	親子丼 わけぎのぬた オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 小倉豆乳ゼリー
14	土	焼きそば ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
16	月	関東煮 白菜の甘酢和え 焼きししゃも りんご	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ビタミンクッキー
17	火	豆乳ミートグラタン 野菜スープ ブロッコリーの塩茹で 手作りふりかけ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 じゃこ豆おにぎり
18	水	高野豆腐のオランダ煮 ひじきとちりめんのごま和え 粉ふき芋 みそ汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ジャムサンド
19	木	鶏肉の竜田揚げ ウインナー ポテトサラダ ブロッコリーの塩茹で コンソメスープ オレンジ (4.5才のみ追加)エビフライ 焼きそば トマト バナナ	牛乳 マンナ	牛乳 フリーカットケーキ
23	月	豚肉のマーレード炒め 青菜のごま和え わかめスープ オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ピザトースト
24	火	鶏つくねのあんかけ ひじきサラダ ベイクド里芋 りんご	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 チーズ ぱりんこ
25	水	煮魚 蓮根のきんぴら ブロッコリーのゆかり和え 豆腐のすまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 さつま芋入り蒸しパン
26	木	手作りがんもどき 五色和え 小魚佃煮 きのコスープ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 お好み焼き
27	金	チキンカレーシチュー 大根サラダ ゆで卵 オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 米粉のケーキ
28	土	田舎うどん 青菜のしらす和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
30	月	すきやき煮 キャベツとわかめの酢の物 焼きのり りんご	牛乳 マンナ	牛乳 ぽたぽた焼き
31	火	鶏肉のケチャップ煮 スパゲティサラダ 白菜スープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 アンパンマンソフトせんべい

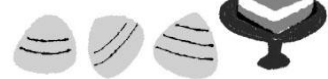
※0、1歳児に限っては、市販のお菓子が、上記のおやつと変わることがあります。

※3日(火)は行事食のため、ぱんだ、きりん、らいおん組さんは白ご飯はいりません。
そのかわり6(金)に白ご飯を持って来て下さい。



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。



子どもの花粉症について

花粉症の症状といえば鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、くしゃみが主なものです。中でも子どもの場合は、鼻づまりと目のかゆみに現れることが多いようです。鼻づまりは見た目ではわかりにくいので、口呼吸が多くなっていないか観察しましょう。また、目の症状として充血したり目がむくんだりすることもあります。花粉症の症状はかぜの症状にも似ているので、気になる症状が現れたら早めに受診するようにしましょう。