



# 3月給食だより

令和4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	親子煮 わけぎのめた 焼きしゃも バナナ	牛乳 シガーフライ	カルピス・ひなあられ
2	水	クリーム煮 ごま塩サラダ ウインナー オレンジ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 米粉のケーキ
3	木	チンジャオロース 花しゅうまい グリーンポテト 中華スープ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 フルーチェいちご
4	金	おひな寿司 すり身団子のカラフル揚げ 菜の花和え すまし汁 もも缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 小魚・ハッピーターン
5	土	スパゲティミートソース フレンチサラダ りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
7	月	鮭の塩焼き おからの炒り煮 味付のり じゃが芋のみそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 プリン
8	火	炒り豆腐 磯和え 焼き春巻 りんご	牛乳 マンナ	牛乳 メロンパン
9	水	鶏肉のバーベキュー風 切干大根のマヨネーズサラダ 手作りふりかけ オニオンスープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ミックスフルーツ
10	木	うま煮 小松菜とツナの和え物 納豆 オレンジ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 ようかん
11	金	三色丼 アンパンマンポテト ブロッコリーのゆかり和え 梅かまぼこのすまし汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 開口笑
12	土	焼きそば きゅうりの甘酢味 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
14	月	豆乳ミートグラタン 大根サラダ 野菜スープ パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 おかず蒸しパン
15	火	手作りがんもどき 五色和え 佃煮 にらたま汁	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 ごまクリームサンド
16	水	魚のごま焼きサクサク スパゲティソテー もずくスープ	牛乳 バナナ	牛乳 大豆入りおかかおにぎり
17	木	五目汁 キャベツとわかめの酢の物 ひじきふりかけ しゅうまい りんご	牛乳 ハードビスケット	牛乳 いちごマリトッツォ
18	金	ハヤシライス もやしとコーンのサラダ スマイルポテト もも缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ぼたぼた焼き
19	土	いなかうどん 青菜のごま酢和え オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
22	火	鶏肉のゆかり天ぷら ほうれん草とえのきのおひたし 味付のり かぼちゃのみそ汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 焼ビーフン
23	水	肉じゃが こんこんあえ 納豆 りんご	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 ぼたもち
24	木	鮭のレモン風味焼き 五目きんぴら けんちん汁 パイン缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 星たべよ
25	金	わかめご飯 一口カツ ウインナー ポテトサラダ ブロッコリーの塩ゆで トマト コーンスープ オレンジ バナナ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 お祝いケーキ(ピーチ)
26	土	卒園式		
28	月	スペイン風オムレツ マカロニのドレッシングサラダ 大根スープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 白い風船
29	火	豚肉と厚揚げの中華炒め もやしの和え物 トマト バナナ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 牛乳もち
30	水	白身魚の香味だれ おからサラダ さつま芋の豆乳汁 オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 青のりクッキー
31	木	鶏肉の塩こうじ焼き ばんさんすう ブロッコリーの塩ゆで 麩のすまし汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 シュガートースト

## お知らせ

- 0、1歳児には缶詰の果物は甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物に替えています。
- 0、1歳児にはカレールウ(カレー粉)は、刺激が強いため使用せず他のもので味付けしています。
- 0、1歳児に限っては、おやつが上記のものとは変わることがあります。

## ナノハナを食べて 春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。