



# 3月給食だより

令和5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	水	魚のカレーしょう油焼き スパゲティソテー コンソメスープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ミックスフルーツ
2	木	うま煮 キャベツのごま酢和え 納豆 焼きししゃも	牛乳 マンナ	牛乳 ひなまつりクッキー
3	金	おひな寿司 鶏肉のカラフル焼き 菜の花和え すまし汁 パイン缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 カルピス ひなあられ
4	土	スパゲティミートソース ごま塩サラダ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
6	月	五目汁 野菜とわかめの酢の物 焼き春巻き ひじきふりかけ オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ツナコーントースト
7	火	手作りがんもどき 五色和え ちくわの三杯酢 もずくのすまし汁	牛乳 パナナ	牛乳 小魚 おさつスナック
8	水	豚肉と厚揚げの中華炒め もやしの和え物 トマト りんご	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 マシュマロクラッカーサンド
9	木	鮭のレモン風味焼き おからの炒り煮 ブロッコリーの塩ゆで さつま芋の豆乳汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ポパイケーキ
10	金	親子丼 わけぎのめた じゃが芋のスティック揚げ みかん缶 【5歳児のみ遠足弁当】 おにぎり 鶏肉のから揚げ 卵焼き 白菜サラダ ブロッコリー アンパンマンポテト ウインナー ーロゼリー	牛乳 シガーフライ	牛乳 青のりクッキー
11	土	いなかうどん 磯和え パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
13	月	クリームシチュー グリーンサラダ チキンナゲット オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 米粉のもちもちケーキ
14	火	花しゅうまい もやしののり酢和え 中華スープ もも缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ようかん
15	水	魚の塩こうじ焼き ひじきのきんぴら けんちん汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 豆腐ドーナツ
16	木	炒り豆腐 小松菜とツナの和え物 煮豆 味付けのり	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 焼きビーフン
17	金	カレーライス コールスローサラダ ミートボール パナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 チーズ さやえんどう
18	土	味噌ラーメン おじゃがのおかか和え パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
20	月	豆乳ミートグラタン 手作りふりかけ 野菜スープ りんご	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 チーズ蒸しパン
22	水	鶏肉のバーベキュー風 切干大根のマヨネーズサラダ 粉ふき芋 オニオンスープ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ぼたもち
23	木	千草焼き 大豆の五目煮 なめこの赤だし汁 パイン缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 豆乳オレンジゼリー
24	金	【お別れ会食】 わかめおにぎり 鶏肉の竜田揚げ ウインナー ポテトサラダ トマト ブロッコリーの塩ゆで コーンスープ オレンジ パナナ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 フリーカットケーキ(ピーチ)
25	土	卒園式		
27	月	鱈の甘酢あんかけ ほうれん草の白和え ふのすまし汁 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ごまクリームサンド
28	火	ハムカツ 野菜ソテー ミネストローネ もも缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 もちもちチーズ
29	水	肉じゃが 青菜の塩こうじ和え ポークしゅうまい 味付けのり	牛乳 パナナ	牛乳 パタークッキー
30	木	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう わかめスープ りんご	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 磯の香おにぎり
31	金	三色丼 キャロットサラダ スマイルポテト さつま芋のみそ汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 昆布 白い風船



※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。