



# 3月給食献立表



令和3年度  
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ	
1	火	牛乳 星たべよ	親子煮・わけぎのめた・焼きししゃも・りんご	牛乳 米粉のケーキ	
2	水	牛乳 バナナ	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 いちごフルーチェ	
3	木	牛乳 マンナ	おひな寿司・すり身団子のカラフル揚げ・菜の花あえ・すまし汁・もも缶	カルピス ひなあられ	
4	金	牛乳 ウエハース	クリーム煮・ごま塩サラダ・ウインナー・オレンジ	牛乳 メロンパン	
5	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース・フレンチサラダ・バナナ	牛乳 ビスケット	
7	月	牛乳 動物ビスケット	鮭の塩焼き・おからの炒り煮・味付けのり・じゃが芋のみそ汁	牛乳 開口笑	
8	火	牛乳 味しらべ	炒り豆腐・磯和え・焼き春巻き・りんご	牛乳 プリン	
9	水	牛乳 クラッカー	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 ミックスフルーツ	
10	木	牛乳 コーンフレーク	うま煮・小松菜とツナの和え物・納豆・オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい	
11	金	牛乳 シガーフライ	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 ようかん	
12	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・きゅうりの甘酢味・バナナ	牛乳 ビスケット	
14	月	牛乳 こんがりさくさく	豆乳ミートグラタン・大根のおかかサラダ・野菜スープ・パイン缶	牛乳 ごまクリームサンド	
15	火	牛乳 あんぱんビスケット	手作りがんもどき・五色和え・佃煮・にらたま汁	牛乳 おかず蒸しパン	
16	水	牛乳 バナナ	魚のごま焼きサクサク・スパゲティソース・もずくスープ	牛乳 大豆入りおかかおにぎり	
17	木	牛乳 星たべよ	五目汁・キャベツとわかめの酢の物・しゅうまい・ひじきふりかけ・りんご	牛乳 小魚・ホームパイ	
18	金	牛乳 マンナ	わかめごはん・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・オレンジ・バナナ・コーンスープ	牛乳 フリーカットケーキ	
19	土	牛乳 ビスケット	田舎うどん・青菜のごま酢和え・オレンジ	牛乳 ビスケット	
22	火	牛乳 ウエハース	鮭のレモン風味焼き・五目きんぴら・けんちん汁・バナナ	牛乳 焼きビーフン	
23	水	牛乳 動物ビスケット	肉じゃが・こんこんあえ・納豆・もも缶	牛乳 ぼたもち	
24	木	牛乳 エースコイン	鶏肉のゆかり天ぷら・ほうれん草とえのきのお浸し・味付けのり・かぼちゃのみそ汁	牛乳 ハードビスケット	
25	金	牛乳 クラッカー	カレーライス・コールスローサラダ・チキンナゲット・りんご	牛乳 カスタードタルト	
26	土	卒園式			
28	月	牛乳 コーンフレーク	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 青のリクッキー	
29	火	牛乳 シガーフライ	豚肉と厚揚げの中華炒め・もやしの和え物・トマト・パイン缶	牛乳 牛乳もち	
30	水	牛乳 あんぱんビスケット	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 チーズあられ	
31	木	牛乳 こんがりさくさく	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 シュガートースト	

- ★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。
- ★ 3日(木)はおひな寿司ですので白ご飯はいりません。代わりに4日(金)は白ご飯を持ってきて下さい。

ひなまつりの「ひし餅」と「はまぐり」の意味

ひし餅のルーツは古代中国にあります。母と子の健康を願って母子草の餅を食べていたのが、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飯が、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。

いちごはビタミンCと繊維がたっぷり!

いちごはなんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子ども達にも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに食物繊維が豊富なので便秘がちな時にも食べるとうよいです。