



3月給食献立表



令和4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	水	牛乳 動物ビスケット	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 ミックスフルーツ	
2	木	牛乳 ウエハース	魚のカレー醤油焼き・スパゲティソテー・コンソメスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	
3	金	牛乳 コーンフレーク	おひな寿司・鶏肉のカラフル焼き・菜の花和え・すまし汁・オレンジ	カルピス ひなあられ	
4	土	牛乳 ビスケット	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	
6	月	牛乳 アスパラガス	五目汁・野菜とわかめの酢の物・ひじきふりかけ・焼き春巻き・パン缶	牛乳 ツナコーントースト	
7	火	牛乳 エースコイン	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・さつまいもの豆乳汁	牛乳 ポパイケーキ	
8	水	牛乳 プチスナック	豚肉と厚揚げの中華炒め・もやしの和え物・トマト・みかん缶	牛乳 ようかん	
9	木	牛乳 バナナ	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 小魚・ソフトサラダ	
10	金	牛乳 シガーフライ	ちゅうりっぷ組参観日 親子丼・わけぎのぬた・じゃが芋のステーキ揚げ・りんご	牛乳 青のりクッキー	
11	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん・磯和え・バナナ	牛乳 ビスケット	
13	月	牛乳 マンナ	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 焼きビーフン	
14	火	牛乳 動物ビスケット	花しゅうまい・もやしの海苔酢和え・中華スープ・もも缶	牛乳 マシュマロクラッカーサンド	
15	水	牛乳 星たべよ	魚の塩こうじ焼き・ひじきのきんぴら・けんちん汁	牛乳 米粉のもちもちケーキ	
16	木	牛乳 アンパンマンビスケット	炒り豆腐・小松菜とツナの和え物・煮豆・味付けのり	牛乳 チーズ・ハードビスケット	
17	金	牛乳 コーンフレーク	おにぎり・鶏肉の竜田揚げ・ウインナー・ポテトサラダ・ブロッコリーの塩ゆで トマト・コンソメスープ・オレンジ・バナナ	牛乳 ピーチフリーカットケーキ	
18	土	牛乳 ビスケット	みそラーメン・おじゃがのおかか和え・バナナ	牛乳 ビスケット	
20	月	牛乳 ウエハース	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 チーズ蒸しパン	
22	水	牛乳 アスパラガス	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 ぼたもち	
23	木	牛乳 エースコイン	千草焼き・大豆の五目煮・なめこの赤だし汁・バナナ	牛乳 豆乳オレンジゼリー	
24	金	牛乳 プチスナック	カレーライス・コールスローサラダ・ミートボール・オレンジ	牛乳 フルーツロールケーキ	
25	土	卒園式			
27	月	牛乳 シガーフライ	鱈の甘酢あんかけ・ほうれん草の白和え・麩のすまし汁・パン缶	牛乳 ごまクリームサンド	
28	火	牛乳 マンナ	ハムカツ・野菜ソテー・ミネストローネ・りんご	牛乳 もちもちチーズ	
29	水	牛乳 バナナ	うま煮・キャベツのごま酢和え・納豆・焼きししも	牛乳 バタークッキー	
30	木	牛乳 星たべよ	鶏肉の中華風照り煮・ばんさんすう・わかめスープ・もも缶	牛乳 磯の香おにぎり	
31	金	牛乳 アンパンマンビスケット	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 昆布・ルヴァン全粒粉クラッカー	

★ 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月3日は桃の節句・ひな祭り

ひな祭りに食べられるものとしてひなあられがありますが、あられの色にはそれぞれの意味があります。

- ピンク…生命
- 白…雪の大地
- 緑…木々の芽吹き

この3色のひなあられを食べることで、自然のエネルギーを得て元気で丈夫に育つようにと、祈りが込められているそうです。4色のひなあられは四季を表しているという説もあります。いろんな色を楽しみながら食べてみましょう。

おいしい&抵抗力もアップ! 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。