

3月の献立

平成31年3月1日発行 エンジェル保育園

日(曜日)	献立	体を作るものになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
1(金) ひな祭り会 15(金) 誕生会	ちらし寿司	鮭フレーク、しらす干し、卵、刻みのり	米、砂糖、油	人参、かんぴょう、干しいたけ、きゅうり
	すまし汁	豆腐、わかめ		
	りんご			りんご
	1:(おやつ) おこしもの、牛乳	牛乳	上新粉、白玉粉、砂糖	
15:(おやつ) 誕生日ケーキ、牛乳	牛乳、卵、生クリーム	小麦粉、砂糖	みかん缶	
2.16(土)	五目中華	豚肉	中華麺、油	人参、白菜、もやし、チンゲン菜
	(おやつ) 菜めしごはん、牛乳	牛乳	米	菜めしのもと
4(月)	ごはん		米	
	五目煮	はんぺん	じゃが芋、砂糖	人参、大根、グリーンピース
	みそ汁	油揚げ、みそ		白菜
	(おやつ) フルーツミックス、牛乳	牛乳		黄桃缶、みかん缶、パイン缶
5(火)	ごはん		米	
	チキンカツ	鶏肉	小麦粉、パン粉、油	
	ゆかりあえ			人参、キャベツ、もやし、ゆかり粉
	パイン缶			パイン缶
(おやつ) スイートポテト、牛乳	牛乳、バター	さつま芋、砂糖		
6.20(水)	パン		パン	
	鮭の豆乳グラタン	鮭、無調整豆乳、チーズ	上新粉、じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、パセリ
	ソテー		油	キャベツ、粒コーン
	6:(おやつ) みたらし団子、牛乳	牛乳	上新粉、白玉粉、砂糖	
20:(おやつ) きな粉ぼたもち、牛乳	牛乳、きな粉、あんこ	米、砂糖		
7(木)	ごはん		米	
	高野豆腐の卵とし	高野豆腐、卵	砂糖	人参、玉ねぎ、みつば
	なばなのあえもの	しらす干し		なばな
	(おやつ) フライドポテト、牛乳	牛乳	フライドポテト、油	
8.22(金)	八宝豆腐丼	豚肉、豆腐	米、片栗粉、油、ごま油	人参、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、しょうが
	南瓜煮付		砂糖	南瓜
	みかん			みかん
	(おやつ) ビザトースト、牛乳	牛乳、チーズ、ツナ、ソーセージ	パン	玉ねぎ、粒コーン、パセリ
9.30(土)	五目きしめん	油揚げ	乾燥きしめん	人参、ほうれん草、しめじ、ねぎ
	(おやつ) ゆかりごはん、牛乳	牛乳	米	ゆかり粉
11.25(月)	ごはん		米	
	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖、油	
	わかめスープ	わかめ		えのき、ねぎ
	みかん			みかん
	11:(おやつ) チーズケーキ、牛乳	牛乳、卵、ヨーグルト、クリームチーズ	小麦粉、砂糖	レモン
25:(おやつ) ヨーグルトとおせんべい、お茶	ヨーグルト	おせんべい		
12(火) お別れ会	カレーライス	豚肉	米、じゃが芋、油、カレールウ	人参、玉ねぎ
	手羽先風から揚げ	鶏肉	片栗粉、油、砂糖	しょうが
	コーンスープ	牛乳	上新粉	クリームコーン、粒コーン、パセリ
	みかん			みかん
	(おやつ) 焼きそば、牛乳	牛乳、豚肉	中華麺、油	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン
13.27(水)	ごはん		米	
	ハンバーグと付け合わせ	豚肉、豆腐	片栗粉、油、じゃが芋	人参、玉ねぎ
	ブロッコリーのごまあえ		すりごま	ブロッコリー
	(おやつ) マドレーヌ、牛乳	牛乳、卵	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖	
14.26(木火)	ごはん		米	
	豚肉と大根のうま煮	豚肉	砂糖	人参、大根、れんこん、さやいんげん、こんにゃく
	ひじきのミルキーサラダ	ひじき、ツナ	マヨネーズ	ほうれん草
	14:(おやつ) そぼろごはん、牛乳	牛乳、鶏ひき肉	米、砂糖	
26:(おやつ) わらびもち、牛乳	牛乳、きな粉	わらび餅粉、砂糖		
18(月)	ごはん		米	
	煮魚	カラスカレイ	砂糖	しょうが
	五目煮	はんぺん	じゃが芋、砂糖	人参、大根、グリーンピース
	(おやつ) フルーツミックス、牛乳	牛乳		黄桃缶、みかん缶、パイン缶
19(火)	ごはん		米	
	パン粉焼き	鶏肉	パン粉、油	
	ゆかりあえ			人参、キャベツ、もやし、ゆかり粉
	パイン缶			パイン缶
(おやつ) チュロス、牛乳	牛乳	ホットケーキミックス、砂糖		
28(木)	ごはん		米	
	さわらの煮付	さわら	砂糖	しょうが
	じゃが芋の金平		じゃが芋、油	人参、さやえんどう
	(おやつ) ちんすこう、牛乳	牛乳	小麦粉、油、砂糖	
29(金)	豚丼	豚肉	米、砂糖	人参、玉ねぎ、しらたき、さやいんげん
	すみそあえ	あさり、わかめ、白みそ	角心、砂糖	わけぎ
	ヨーグルト	ヨーグルト		
	(おやつ) じゃこトースト、牛乳	牛乳、しらす干し、青のり	パン、マヨネーズ	粒コーン

★アレルギー児にはアレルギーを除去し、代替えしたメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。

★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。



3月 給食だより

平成31年 3月号 エンジェル保育園 清 真鈴 高橋 愛乃 佐治 恵里菜

今年度も残る所あとひと月となりました。今月はなばな、あさり、わけぎなどの食材や、おこしもの、ぼたもちなどこの季節ならではの春を感じるメニューも出てきます。また、卒園を迎えるすかい組さんからのリクエストを受けて登場するメニューもたくさん盛り込まれています。

今月は卒園、転園をする子ども達にとっては最後の給食になります。楽しい給食の思い出がたくさんできるよう私達も微力ながら力になれたらと思います。

ひなまつり



ひなまつりとは?

～桃の節句～

中国から伝わった上巳（3月の最初の巳の日）の行事と、日本の公家の間で行われていた「ひいな遊び」が合わさったものだと言われています。災いをはらうために人形を海や川に流した「流しひな」が、人形作りの技術が発達すると川に流さず家に飾るようになっていったそうです。

ひなまつりの食べもの

～どんな意味があるの?～

ちらし寿司

春をイメージさせる華やかな色合いが、お祝いにピッタリです。



ひしもち

白（雪）・緑（大地）・桃（桃の花）の3色からなり、「雪が解けて大地に緑が芽吹き、桃の花が咲く」という春の景色を表しています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりの貝殻は一對になっていて、他の貝とは絶対に合わないことから、良縁を願って食べられます。



ひなあられ

ひしもちを細かく砕いて持ち運べるようにしたものがはじまりです。白・緑・桃の3色と黄色を入れた4色の商品もあります。春夏秋冬を表しているとも言われます。



ひしもちの色

～昔はどうやって付けていたの?～



白：ひしの実を入れた色。ひしの実には血圧低下作用があり、長寿を願うもの。

緑：よもぎの葉の色。邪気をはらう効果があるといわれ、健やかさを願うもの。

桃：くちなしの実の色。くちなしには解毒作用があり、病気を退ける意味が込められる。

2月の人気献立

☆わかめの炒め物☆

材料（2人分）

- ・乾燥わかめ：4g
- ・人参：20g
- ・切り干し大根：10g
- ・ツナ：1缶
- ・ごま油：適宜
- ・本だし、醤油：適宜

（作り方）

- ① 乾燥わかめと切り干し大根を水戻しする。人参は細切りにしておく。
 - ② 鍋を温めてごま油をひく。
 - ③ ①とツナを炒めて、本だしと醤油で味を整える。
- 完成☆