



もりのキッチン

令和元年度
3月号
げんきな森中央保育園

月	火	水	木	金	土
2 豚肉の生姜焼き じゃがチーズ 味噌汁 デコポン (9時)ビスケット (3時)かえりスナック	3 手まり寿司 タンドリーチキン 焼き南瓜 野菜炒め コンソメスープ・イチゴ (9時)せんべい (3時)苺ムース	4 巣ごもり卵 春雨のチャプチェ 味噌汁 リンゴ (9時)チーズ (3時)芋もち	5 魚の味噌煮 野菜の炊き合わせ ワカメサラダ かき玉汁・デコポン (9時)クッキー (3時)マドレーヌ	6 豆腐のまり揚げ さつま芋の粉吹き コールスローサラダ 味噌汁・リンゴ (9時)かりんとう (3時)人参ジャムサンド	7 びびん丼 白菜のごま和え 味噌汁 バナナ (9時)せんべい (3時)パン
9 魚のムニエル ブロッコリー ひじきとチーズのサラダ ジュリアンスープ・リンゴ (9時)ホーロ (3時)うぐいす蒸しパン	10 レバーと野菜の甘味噌炒め 南瓜サラダ すまし汁 デコポン (9時)クラッカー (3時)クリームチーズクッキー	11 ピザ風卵焼き 甘辛いりこ 野菜のじゃこ和え 味噌汁・リンゴ (9時)芋けんぴ (3時)白玉利休団子	12 お弁当 おわかれ会 (9時)クラッカー (3時)フルーツヨーグルト	13 魚フライ 人参の甘煮 ごぼうのきんぴら 味噌汁・デコポン (9時)せんべい (3時)焼きビーフン	14 新年度説明会 春野菜カレー 福神漬け ドレッシングサラダ バナナ (9時)サブレ (3時)パン
16 お好み焼き風卵焼き 甘辛いりこ ツナサラダ かしわ汁・リンゴ (9時)ウエハース (3時)ペイアウトポテト	17 メープルサーモングリル ブロッコリー マカロニサラダ 納豆汁・デコポン (9時)ビスコ (3時)かわりおはぎ	18 ココロ麻婆豆腐 カレーポテト ししゃも 中華スープ・リンゴ (9時)かりんとう (3時)ナポリタン	19 リクエストメニュー ふじ組さんにリクエストを聞いて決めます。 お楽しみに！ (9時)クラッカー (3時)似顔絵クッキー	20 春分の日 (9時) (3時)	21 卒園式 ハヤシライス 福神漬け 野菜のレモン醤油和え リンゴ (9時)クッキー (3時)カステラ
23 魚の蒲焼き風 南瓜の甘煮 和風サラダ 味噌汁・リンゴ (9時)チーズ (3時)豆乳もち	24 すき焼風煮 ひじきの華風和え 味噌汁 デコポン (9時)かりんとう (3時)南瓜ケーキ	25 ハンバーグ 粉吹き芋 ブロッコリーのツナ和え コンソメスープ・イチゴ (9時)せんべい (3時)団子汁	26 華風卵焼き 甘辛いりこ マゼンアンサラダ 中華スープ・リンゴ (9時)かんぱん (3時)おから入りプルーンスコーン	27 高野豆腐のオランダ煮 春雨サラダ 味噌汁 デコポン (9時)ビスコ (3時)焼きカレーパン	28 中華丼 ニラ玉 味噌汁 バナナ (9時)せんべい (3時)カステラ
30 肉じゃが 切干大根サラダ 味噌汁 リンゴ (9時)クラッカー (3時)吉四六おにぎり	31 魚のコーンマヨ焼き 人参グラッセ 大豆入り煮昆布 ジュリアンスープ・デコポン (9時)ビスケット (3時)黒ごまサワーケーキ	★ 	★ 	★ 	★

- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★主食はごはん、又はパンです。
- ★おやつは牛乳、又は麦茶です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけでカルシウムを強化しています。

ひな祭りの成り立ち

五節句の一つで「桃の節句」ともいひ、女の子の成長や幸福を願うお祭りです。平安時代に行われていた着せ替え人形で遊ぶ「ひいな遊び」と、奈良時代から行われていた紙人形を自分の災いの身代りにして流すという「流しびな」の風習が結びついて、ひなまつりに発展したよです。

どうしてひなあられを食べるの？

あられの色は、桃色、緑、黄色、白。それぞれが春、夏、秋、冬の季節を表していて、どの季節も健康でいられるようにと、願って食べるそうです。



今月の食育

19日(木)に
ふじ組さんと
似顔絵クッキーを
作る予定です。

