



～もりのキッチン～

令和2年度
3月号
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
1 チキンカレー 福神漬け 切干大根の味噌マヨ和え デコポン	2 チーズ 白身魚の野菜あんかけ セロリとごぼうの金平 ワカメスープ リンゴ	3 混ぜご飯 キャベツハンバーグ ゆかりスパゲティ ポテトサラダ すまし汁・イチゴ	4 大豆入りひじきの油炒め ししゃも キャベツとツナの和え物 味噌汁・キウイ	5 魚のさつま揚げ・ブロッコリー 鉄分サラダ 味噌汁 デコポン	6 新年度説明会 麻婆丼 スパゲティサラダ 卵スープ バナナ
9時 ポーロ 3時 レズンバー	9時 ウェハース 3時 焼きそば	9時 せんべい 3時 桜蒸しパン	9時 クッキー 3時 チーズ饅頭	9時 あられ 3時 納豆ラスク	9時 かりんとう 3時 コッペパン
8 厚揚げのインド風炒め ちりめんとかまの酢の物 味噌汁 イチゴ	9 チーズ お好み焼き風卵焼き・ブロッコリー 小松菜とひじきの炒め物 味噌汁 リンゴ	10 手作りふりかけ 鶏肉のマーマレード焼き・トマト 野菜ソテー ジュリアンスープ キウイ	11 魚のソース煮・人参グラッセ 春雨の中華風和え 味噌汁 デコポン	12 高野豆腐のオランダ煮 ブロッコリーのホットサラダ 卵スープ リンゴ	13 豚丼 白菜のおかか和え 味噌汁 バナナ
9時 チーズ 3時 豆乳もち	9時 ビスケット 3時 南瓜ポーロ	9時 クラッカー 3時 さつま芋スティック	9時 かんぱん 3時 親子うどん	9時 チーズ 3時 フレンチトースト	9時 ウェハース 3時 カステラ
15 レバーの甘味噌炒め 大豆サラダ 中華スープ イチゴ	16 チーズ 魚のおろし煮・粉吹き南瓜 ホウレン草の白和え 味噌汁 デコポン	17 かえり炒め 豆腐の五目炒め アイルランド風ポテト 味噌汁 リンゴ	18 ピザ風卵焼き・トマト 青梗菜のおかか和え コンソメスープ キウイ	19 リクエストメニュー ふじ組さんの リクエスト献立です。 お楽しみに！	20 春分の日
9時 せんべい 3時 ココア蒸しパン	9時 クッキー 3時 大豆といりこの飴煮	9時 あられ 3時 温麺	9時 かりんとう 3時 じゃが丸くん	9時 ビスケット 3時	9時 3時
22 鮭のムニエル・粉吹き芋 ひじきの華風和え 味噌汁 デコポン	23 おわかれ会	24 甘辛いりこ チャーチン 野菜ナムル 味噌汁 キウイ	25 セサミチキン・さつま芋の粉吹き ポパイサラダ ジュリアンスープ イチゴ	26 ポークビーンズ・ししゃも 野菜のごま和え 味噌汁 デコポン	27 卒園式 ハヤシライス 福神漬け マカロニサラダ バナナ
9時 チーズ 3時 ウィナー蒸しパン	9時 クラッカー 3時 黄粉団子	9時 かんぱん 3時 ぜんざい	9時 ポーロ 3時 チョコバナナスコーン	9時 ウェハース 3時 スキムクッキー	9時 せんべい 3時 黒糖パン
29 すき焼き風煮 蓮根の梅マヨ和え 味噌汁 リンゴ	30 チーズ 魚の葱味噌焼き・ブロッコリー 切昆布の当座煮 かきたま汁 デコポン	31 手作りふりかけ 炒り卵のミートソースかけ 白菜のじゃこ和え コンソメスープ キウイ	★ 	★ 	★
9時 クッキー 3時 フルーツヨーグルト	9時 あられ 3時 しらすおにぎり	9時 かりんとう 3時 黒糖蒸しパン	9時 3時	9時 3時	9時 3時

- ★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。
- ★おやつ時の飲み物は、牛乳、又は麦茶です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけ・かえりいりこ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、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うです。

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

ふじ組さんと
似顔絵クッキーを
作る予定です。



19日の献立はふじ組さんの好きなメニューにします。
保育園の食事で何が好きか、何が美味しかったか、
ご家庭でもお話してみてくださいね。