



# ～もりのキッチン～

令和3年度  
3月号  
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
★ 	<b>1</b> 甘辛いりこ ピザ風卵焼き 大豆入りひじきの油炒め 味噌汁 果物	<b>2</b> チーズ 魚のタンドリー風・ミニトマト ブロッコリーのチーズ焼き ワカメスープ 果物	<b>3</b> ちらし寿司 三色なます お吸い物 果物	<b>4</b> 高野豆腐のオランダ煮 野菜とツナの和え物 味噌汁 果物	<b>5</b> 新年度説明会 団子汁 おにぎり・たくあん 野菜のゆかり和え 果物
	9時 ウェハース	9時 せんべい	9時 クッキー	9時 あられ	9時 かりんとう
	3時 レーズンバー	3時 鬼まんじゅう	3時 桜餅	3時 ストーンクッキー	3時 パン
<b>7</b> 魚のカレームニエル・トマト ほうれん草のごま和え 味噌汁 果物	<b>8</b> 春野菜カレー 白菜とツナの甘酢和え 福神漬け 果物	<b>9</b> 手作りふりかけ 豚肉の肉じゃが スノーサラダ 味噌汁 果物	<b>10</b> 葱入り卵焼き 切昆布の当座煮 コンソメスープ 果物	<b>11</b> 魚フライ・トマト 肉と野菜の金平 卵スープ 果物	<b>12</b> 牛丼 白菜のおかか和え 味噌汁 果物
9時 チーズ	9時 ビスケット	9時 クラッカー	9時 かんぱん	9時 チーズ	9時 ウェハース
3時 牛乳もち	3時 焼きそば	3時 黒糖おからスコーン	3時 フルーツヨーグルト	3時 もちもちチーズパン	3時 カステラ
<b>14</b> 麻婆豆腐 ししゃも 南瓜のクリーム煮 味噌汁	<b>15</b> 	<b>16</b> 手作りふりかけ レバーの甘辛煮 お芋のサラダ 味噌汁 果物	<b>17</b> 魚のソース煮・蒸し南瓜 大根とワカメの酢の物 中華スープ 果物	<b>18</b> リクエストメニュー ふじグループさんの リクエスト献立です。 お楽しみに！	<b>19</b> 卒園式 ハヤシライス 福神漬け 野菜の納豆和え 果物
9時 せんべい	9時 クッキー	9時 あられ	9時 かりんとう	9時 ビスケット	9時 ウェハース
3時 チョコスコーン	3時 サーモンのクリームパスタ	3時 しんちよき餅	3時 豆乳フレンチトースト	3時	3時 パン
<b>21</b> 	<b>22</b> チーズ 鮭の塩麹焼き・焼き南瓜 切り干し大根のサラダ 味噌汁 果物	<b>23</b> かえり炒め 厚揚げのインド風炒め 春雨とワカメの酢の物 すまし汁 果物	<b>24</b> 炒り卵のミートソースかけ・パン 小松菜とひじきの炒め物 コンソメスープ 果物	<b>25</b> レンコンのふんわり揚げ・トマト ポパイサラダ 味噌汁 果物	<b>26</b> シチュー ごぼうの金平 おにぎり・チーズ 果物
9時	9時 クラッカー	9時 かんぱん	9時 ポーロ	9時 ウェハース	9時 せんべい
3時	3時 人参ケーキ	3時 おかかおにぎり	3時 黄粉団子	3時 さつま芋スティック	3時 カステラ
<b>28</b> 鶏肉の胡麻味噌焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	<b>29</b> 甘辛いりこ チャーチン ほうれん草のおかか和え すまし汁 果物	<b>30</b> 手作りふりかけ ポークビーンズ 青菜のナムル 味噌汁 果物	<b>31</b> すき焼き風煮 ちりめん入りニラ玉 ワカメスープ 果物	★ 	★ 
9時 クッキー	9時 あられ	9時 かりんとう	9時 ウェハース	9時	9時
3時 小松菜ケーキ	3時 マカロニのあべかわ	3時 味噌まんじゅう	3時 オレンジゼリー	3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

さくら・ふじグループさんと春野菜カレーを作る予定です。



18日の献立はふじグループ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。