



～もりのキッチン～

令和4年度
3月号
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
★ 	★ 	1 かえり炒め 豚肉の生姜焼き スノーサラダ 味噌汁 果物・線キャベツ	2 挽肉と南瓜の卵焼き ほくほくサラダ コンソメスープ 果物・トマト	3 お雛様カレー 三色なます チーズ 果物	4 新年度説明会 団子汁 人参と大根の煮物 おにぎり・たくあん 果物
		9時 せんべい 3時 やせうま	9時 クッキー 3時 リンゴのレーズン煮	9時 あられ 3時 ちらし寿司	9時 かりんとう 3時 カステラ
6 巣ごもり卵 きのこ炒め 味噌汁 果物	7 手作りふりかけ 鮭のチャンチャン焼き 焼きレンコン すまし汁 果物	8 チーズ 高野豆腐の卵とじ キャベツのゆかり和え ワカメスープ 果物	9 厚揚げの麻婆豆腐 ツナとワカメのさっと煮 味噌汁 果物	10 なかよし会 	11 豚井 白菜のおかか和え 味噌汁 果物
9時 チーズ 3時 人参の焼きドーナツ	9時 ビスケット 3時 梅胡麻おにぎり	9時 クラッカー 3時 ベジタブルパン	9時 かんぱん 3時 フルーツヨーグルト	9時 3時 フレンチケーキ	9時 ウェハース 3時 パン
13 白菜と肉団子のスープ ひじきと根菜のカレー炒め おにぎり・たくあん 果物	14 チーズ 鮭の塩焼き・ブロッコリー 小松菜ときのこのサラダ 味噌汁 果物	15 甘辛いりこ カルシウム入り卵焼き 菜の花の和え物 すまし汁 果物	16 鶏肉の梅風味焼き 切干ナポリタン 中華スープ 果物・トマト	17 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！	18 ハヤシライス 福神漬け 小松菜の納豆和え 果物
9時 せんべい 3時 おからのポテトカール	9時 クッキー 3時 マドレーヌ	9時 あられ 3時 アップルパイ	9時 かりんとう 3時 変わりぼたもち	9時 ビスケット 3時	9時 ウェハース 3時 カステラ
20 魚のカレームニエル ほうれん草のごま和え コンソメスープ 果物・トマト	21 春分の日 	22 手作りふりかけ すき焼き風煮 かぶの甘酢和え 味噌汁 果物	23 炒り豆腐 レンコンとひじきのマヨサラダ すまし汁 果物	24 魚フライ・トマト ごぼうとこんにゃくの味噌煮 コンソメスープ 果物	25 卒園式 具だくさんスープ キャベツの塩昆布和え 高菜ご飯 果物
9時 クラッカー 3時 黒糖おからスコーン	9時 3時	9時 かんぱん 3時 レーズンバー	9時 ポーロ 3時 ビーフン	9時 ウェハース 3時 じゃこパンせんべい	9時 せんべい 3時 パン
27 白身魚のあんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁・煮豆 果物	28 甘辛いりこ ピザ風卵焼き 切昆布の当座煮 すまし汁 果物	29 手作りふりかけ ポークビーンズ 胡麻じゃこ和え 卵スープ 果物	30 レバーの甘辛煮 お芋のサラダ 味噌汁 果物	31 チーズ入りギョロクッ 変わり金平 すまし汁 果物	★
9時 クッキー 3時 豆乳もち	9時 あられ 3時 ストーンクッキー	9時 かりんとう 3時 野菜たっぷりちゃんぽん	9時 ウェハース 3時 ココア蒸しパン	9時 せんべい 3時 大学芋	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「流しひな」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

ふじグループさんと
カレーを作る予定です。



17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。
保育園の食事では何が好きか、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。