



～もりのキッチン～

令和5年度
3月号
げんきな森中央保育園



月		火		水		木		金		土	
★		★		★		★		1		2	
桜		うさぎ		桜		うさぎ		ちらし寿司 三色なます お吸い物 果物		新年度説明会	
9時		9時		9時		9時		9時		9時	
3時		3時		3時		3時		3時		3時	
4		5		6		7		8		9	
高野豆腐の卵とじ ほうれん草のゆかり和え すまし汁 果物		煮豆 魚と大根のソース煮 わかめの酢の物 味噌汁 果物		手作りふりかけ 厚揚げマーボー ツナときのこのさっと煮 すまし汁 果物		鶏肉の南部焼き 温野菜サラダ コンソメスープ・トマト 果物		リクエストメニュー ふじグループさんの リクエストメニューです。 お楽しみに！		牛丼 白菜のおかか和え 味噌汁 果物	
9時		9時		9時		9時		9時		9時	
3時		3時		3時		3時		3時		3時	
11		12		13		14		15		16	
鮭の塩焼き・トマト ほうれん草の白和え すまし汁 果物		ししゃも 巣ごもり卵 きのこ炒め コンソメスープ 果物		手作りふりかけ 豆腐ハンバーグ 煮昆布 味噌汁・さつま芋の粉吹き 果物		鶏肉の梅風味焼き 切り干しナポリタン 中華スープ・トマト 果物		なかよし会		ハヤシライス 福神漬け 小松菜の納豆和え 果物	
9時		9時		9時		9時		9時		9時	
3時		3時		3時		3時		3時		3時	
18		19		20		21		22		23	
すき焼き風煮 かぶの甘酢和え 味噌汁 果物		甘辛いりこ ピザ風卵焼き 切昆布の当座煮 すまし汁 果物		春分の日		魚のカレームニエル ほうれん草の胡麻和え コンソメスープ・粉吹き芋 果物		チーズ入りぎよろっけ 変わり金平 味噌汁・ブロッコリー 果物		卒園式	
9時		9時		9時		9時		9時		9時	
3時		3時		3時		3時		3時		3時	
25		26		27		28		29		30	
豚肉のリンゴジャム焼き スノーサラダ 味噌汁 果物		煮豆 白身魚のあんかけ ロースト人参 すまし汁 果物		手作りふりかけ 炒り豆腐 わかめとカニカマの和え物 中華スープ 果物		肉じゃが ちりめん入りニラ玉 ワカメスープ 果物		レバーのかりん揚げ 南瓜のおかかチーズ和え コンソメスープ 果物		シチュー ポパイサラダ おにぎり・焼き南瓜 果物	
9時		9時		9時		9時		9時		9時	
3時		3時		3時		3時		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

14日(木)に、ばら組さんとホワイトデークッキーを作る予定です。



8日の献立はふじグループさんのリクエストメニューです。保育園の食事で何が好きか、何が美味しかったか、ご家庭でもお話ししてみたいね。