



～もりのキッチン～

令和6年度3月号
社会福祉法人 中央福祉会
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
★	★	★	★	★	1
					新年度説明会
				9時	9時
				3時	3時
3 ひな祭り カップご飯 とり天・トマト キャベツのゆかり和え すまし汁・果物	4 煮豆 魚の西京焼き 小松菜のベーコン炒め 味噌汁 果物	5 甘辛いこ キッシュ風卵焼き キャベツと竹輪のセサミソース コンソメスープ 果物	6 麻婆豆腐 わかめとカニカマの酢の物 中華スープ 果物	7 卒園旅行 レバーの甘辛煮 ゴマじゃこサラダ 味噌汁 果物	8 鶏めし 白菜の胡麻和え 味噌汁 果物
9時 クッキー	9時 ビスケット	9時 クラッカー	9時 かんぱん	9時 ボーロ	9時 ウェハース
3時 ひなあられ	3時 チーズスコーン	3時 メルティフレーク	3時 お麩ラスク	3時 ソーセージロール	3時 パン
10 鮭の塩麩焼き トマト 切干大根の煮物 味噌汁・果物	11 かえりいこ 肉じゃが 小松菜としめじのソテー 味噌汁 果物	12 パン きのこグラタン ブロッコリー 白菜の梅肉和え コンソメスープ・果物	13 手作りふりかけ 厚揚げの中華煮 和風サラダ 味噌汁 果物	14 ホワイトデー 送る会	15 中華丼 ひじきとツナの中華サラダ 中華スープ 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 人参マフィン	3時 焼き大福	3時 高菜おにぎり	3時 野菜ポッキー	3時 ホワイトデークッキー	3時 カステラ
17 魚の香草パン粉焼き 納豆とささみのおろしあえ 味噌汁 果物	18 手作りふりかけ チリコンカン 青梗菜の和え物 コンソメスープ 果物	19 春野菜カレー 切干大根の和え物 福神漬け 果物	20 春分の日 	21 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！	22 牛丼 ごぼうの金平 味噌汁 果物
9時 せんべい	9時 クラッカー	9時 ボーロ	9時	9時 ウェハース	9時 ビスケット
3時 ストーンクッキー	3時 牛乳もち	3時 変わりおはぎ	3時	3時 レモンラスク	3時 パン
24 お好み焼き風卵焼き 大豆入り煮昆布 すまし汁 果物	25 ししゃも 豚肉のプルコギ風 小松菜のおかか和え 味噌汁 果物	26 手作りふりかけ ひじきと高野豆腐の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 果物	27 すき焼き風煮 大根の甘酢和え 味噌汁 果物	28 ひじき入りまり揚げ 春雨サラダ すまし汁 果物	29 卒園式
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 せんべい	9時
3時 ココアちんすこう	3時 菜の花スパゲティ	3時 ミネラルせんべい	3時 じゃが芋もち	3時 竹輪のカレー焼き	3時
31 ハンバーグきのこソースかけ マカロニサラダ コンソメスープ 果物	★ 	★ 	★ 	★ 	★
9時 クッキー	9時	9時	9時	9時	9時
3時 スキムクッキー	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・煮豆・ししゃも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。



21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。

