



# ～もりのキッチン～

令和7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
<b>2</b> ししゃも チャーチン 小松菜ときのこのサラダ 味噌汁 果物	<b>3</b> ひなまつり メニュー 	<b>4</b> 手作りふりかけ 豚肉の生姜焼き きのこのソテー ミルクスープ 果物	<b>5</b> 鮭のチャンチャン焼き風 蓮根とひじきのマヨサラダ 中華スープ 果物	<b>6</b> チーズ入りギョロクケ・フロッコリー 変わり金平 味噌汁 果物	<b>7</b> 鶏飯 白菜の胡麻和え ワカメスープ 果物
9時 かりんとう 3時 イチゴヨーグルトマフィン	9時 クッキー 3時 ★お楽しみ★	9時 ポーロ 3時 やせうま	9時 ウエハース 3時 餃子のチーズ揚げ	9時 クラッカー 3時 ココア餅	9時 せんべい 3時 カステラ
<b>9</b> 巣ごもり卵 小松菜のじゃこ和え すまし汁 果物	<b>10</b> かえりいりこ 豆腐ハンバーグ・さつま芋の粉吹き 春雨とワカメの酢の物 中華スープ 果物	<b>11</b> チキンカレー 福神漬け 切干ナポリタン 果物	<b>12</b> 煮豆 魚のムニエル・トマト 切昆布の当座煮 コンソメスープ 果物	<b>13</b> 送る会  お弁当の日	<b>14</b> 豚丼 小松菜の納豆和え 味噌汁 果物
9時 かりんとう 3時 マドレーヌ	9時 ビスケット 3時 黒糖おからスコーン	9時 あられ 3時 ビーフン	9時 クラッカー 3時 チーズとさつま芋の蒸しパン	9時 乾パン 3時 ★リクエストおやつ★	9時 ポーロ 3時 パン
<b>16</b> 魚のあんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁 果物	<b>17</b> 手作りふりかけ 鶏肉の梅風味焼き・粉吹き芋 ゴマじゃこサラダ すまし汁 果物	<b>18</b> 甘辛いりこ 高野豆腐の卵とじ 白菜のゆかり和え 味噌汁 果物	<b>19</b>  ふじチームさんの リクエストメニューで す。お楽しみに♪	<b>20</b>  春分の日	<b>21</b>  卒園式
9時 ウエハース 3時 レーズンバー	9時 クッキー 3時 南瓜マフィン	9時 せんべい 3時 変わりぼたもち	9時 かりんとう 3時 竹輪の磯辺焼き	9時 3時	9時 3時
<b>23</b> 厚揚げマーボー ツナとワカメのさっと煮 味噌汁 果物	<b>24</b> 甘辛いりこ 切干大根入り卵焼き 菜の花の和え物 すまし汁 果物	<b>25</b> パン 冬野菜シチュー ポパイサラダ 煮豆 果物	<b>26</b> ポークビーンズ 大根とワカメの酢の物 コンソメスープ 果物	<b>27</b> 魚のフライ・トマト ごぼうと蒟蒻のきんぴら 味噌汁 果物	<b>28</b> ハヤシライス 福神漬け コールスローサラダ 果物
9時 あられ 3時 焼そば	9時 クラッカー 3時 ココア蒸しパン	9時 乾パン 3時 梅ゴマおにぎり	9時 ポーロ 3時 人参ドーナツ	9時 ウエハース 3時 焼き大学芋	9時 クッキー 3時 カステラ
<b>30</b> すき焼き風煮 かぶの甘酢和え 中華スープ 果物	<b>31</b> 手作りふりかけ 魚のソース煮・南瓜の甘煮 スノーサラダ すまし汁 果物	<div data-bbox="668 1416 1119 1564" data-label="Text"> <p>3月13日(金)19日(木)はふじチームさんのリクエストメニューの日です。どんな給食やおやつが好きだったかな?また食べたいメニューは何かな?と、ふじチームさんにリクエストしてもらいました。どんなメニューがでるのか、楽しみにしてください♪</p> </div> <div data-bbox="1137 1416 1519 1564" data-label="Text"> <p>～今月の食育～ 3月11日(水)はふじチームさんと『カレー』作りを予定しています。お米の炊飯や包丁を使った野菜切りなど、最後のクッキングをみんなで楽しみたいと思います♪</p> </div>			
9時 ビスケット 3時 ベジタブルパン	9時 あられ 3時 アップルパイ				

- ★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・鉄分を強化しています。



一年間「もりのキッチン」を通して、いろいろな食に関することを伝えさせてもらいました。  
子どもたちにとって、よい食習慣は一生の宝です。  
幼いころから「楽しく食べる体験」を積み重ねていくことが、子どもの食への関心を育み「食を営む力」を培います。  
これからも安全で美味しい手作りの給食を通して、子どもたちへ食の大切さを伝えていきたいと思ひます。

## 3月3日はひなまつり

ひなまつりは、女の子が健やかに成長し、末永く幸せになれるよう、祈り願う行事です。

雛人形を飾り、ひしもち・ひなあられ・はまぐりのお吸い物などをいただきお祝いをします。

このような行事食は、自然の恵みに感謝し、人々によって守り、受け継がれてきた食べ物や料理です。その行事への思いや意味を知り、これからも大切に受け継いでゆきたいものです。

☆ひしもち・ひなあられの三色の意味は・・・?

緑:新芽や葉 白:雪 ピンク:桃の花

寒い冬に降った雪が溶けて、たくましい新芽がでて葉になり、美しい桃の花が咲くように立派な女性になるようにとの願いが込められています。