

3月 給食だより

のぎとこどもえん 令和7年度 今月のねらい・・・ 食べることに自信を持つ(自分の量を知る)

日/曜	献立名 ★カミカミメニュー	材 料 名 旬の食材 さわら キャベツ 菜の花 ニラ アスパラガス わかめ いちご		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2/月	ひなまつりメニュー 穴子のちらし寿司 ほうれん草としめじのおかか和え 豆腐のすまし汁 いちご	米 砂糖 ごま カルピス いちごソース	焼き穴子 高野豆腐 卵 桜でんぶ かつお節 牛乳 木綿豆腐 生クリーム	胡瓜 人参 干し椎茸 いんげん 昆布 ほうれん草 ブロッコリー しめじ もやし コーン 玉葱 えのき わかめ(乾) いちご クールアガー
3/火	さつま芋ご飯 ブロッコリーのごま味噌和え ★豚汁	米 さつま芋 ごま 砂糖 糸こんにゃく	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	ブロッコリー 人参 キャベツ もやし コーン 玉葱 ごぼう 青葱
4/水	焼きそば のっぺい汁 果物	焼きそば麺 片栗粉 小麦粉 バター ごま 里芋	豚肉 かつお節 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン もやし 大根 ごぼう 青葱 果物
5/木	ご飯 ★タンドリーチキン 南瓜サラダ 玉葱と油揚げの味噌汁	米 さつま芋 マヨネーズ	鶏肉 ヨーグルト ハム 木綿豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 南瓜 人参 胡瓜 玉葱 えのき わかめ(乾) 青葱
6/金	ご飯 鮭のちゃん焼き ばち汁	米 砂糖 素麺	鮭 味噌 油揚げ 牛乳	キャベツ 玉葱 もやし 人参 ピーマン 蓮根 しめじ 小松菜
7/土	中華丼 果物 チーズ	米 砂糖 ごま油 片栗粉	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 しめじ ピーマン もやし 生姜 果物
9/月	ビビンバ わかめスープ 果物	米 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 牛乳	もやし 人参 ピーマン 玉葱 生姜 青葱 わかめ(乾) 果物
10/火	ゆかりご飯 肉じゃが ★じゃこサラダ	米 じゃが芋 糸こんにゃく 麩 砂糖	豚肉 じゃこ 牛乳	ゆかり 玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース 胡瓜 もやし ブロッコリー コーン
11/水	ご飯 カレイのごまパン粉焼き 白菜と人参の海苔和え 鶏団子のスープ	米 パン粉 油 ごま油 ごま 片栗粉 コッペパン 砂糖	カレイ じゃこ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 きな粉	パセリ 白菜 胡瓜 人参 玉葱 生姜 しめじ 青葱
12/木	パースデーメニュー ご飯 ★チキンカツ スパゲティサラダ 野菜のコンソメスープ	米 マヨネーズ パン粉 スパゲティ じゃが芋 小麦粉 バター ココア	鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	人参 胡瓜 コーン キャベツ ブロッコリー 玉葱 大根 ほうれん草
13/金	お弁当の日		牛乳	
14/土	★ホイコーロー丼 果物 チーズ	米 砂糖	豚肉 味噌 牛乳 チーズ	生姜 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 果物
16/月	カレーライス フルーツヨーグルト	米 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 南瓜 しめじ ピーマン コーン りんご みかん(缶) もも(缶)
17/火	ご飯 コーンクリームシチュー ★小松菜と蓮根のマヨポンサラダ チーズ	米 じゃが芋 バター 米粉 マヨネーズ ごま 白玉粉 小麦粉 油 ココア 砂糖	鶏肉 牛乳 かつお節 ツナ チーズ 絹豆腐	玉葱 人参 南瓜 しめじ コーン キャベツ パセリ 蓮根 小松菜 もやし
18/水	ご飯 カレイの味噌チーズ焼き ポテトサラダ えのきのすまし汁	米 じゃが芋 砂糖 麩 マヨネーズ 食パン バター 油	カレイ 味噌 チーズ ツナ 牛乳	胡瓜 人参 玉葱 コーン えのき わかめ(乾)
19/木	お別れメニュー ご飯 ★からあげ ★胡瓜昆布 かき玉汁	米 片栗粉 小麦粉 油	鶏肉 卵 牛乳	胡瓜 ブロッコリー 塩昆布 玉葱 人参 えのき わかめ(乾)
21/土	ハヤシライス 果物 チーズ	米 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 果物
23/月	鮭ご飯 ひじきサラダ ★粕汁	米 ごま 砂糖 糸こんにゃく 里芋 酒粕	鮭 ツナ 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	ひじき(乾) 人参 胡瓜 大根 コーン キャベツ ごぼう 青葱

24/火	マーボー丼 ワンタンスープ チーズ	米 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	豚肉 木綿豆腐 味噌 牛乳 チーズ	玉葱 人参 干し椎茸 白葱 生姜 もやし えのき ニラ
25/水	ご飯 ★鶏肉の味噌焼き キャベツのゆかり和え 麩とわかめのすまし汁	米 砂糖 麩	鶏肉 味噌 牛乳	キャベツ もやし 人参 胡瓜 コーン ゆかり 玉葱 えのき わかめ(乾)
26/木	ご飯 鮭の南蛮揚げ 小松菜の塩昆布和え 卵スープ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	鮭 カレイ 卵 牛乳 木綿豆腐	生姜 レモン 小松菜 胡瓜 もやし 人参 コーン 塩昆布 ニラ 玉葱
27/金	塩ラーメン 三色野菜のナムル 果物	中華麺 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 牛乳	人参 玉葱 もやし キャベツ コーン 青葱 ほうれん草 果物 ブロッコリー
28/土	カレーライス 果物 チーズ	米 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 果物
30/月	わかめご飯 高野豆腐の卵とし コールスローサラダ	米 ごま 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 高野豆腐 卵 牛乳 じゃこ	わかめ(乾) 玉葱 人参 胡瓜 干し椎茸 グリンピース コーン キャベツ ブロッコリー
31/火	ぎつねうどん ツナサラダ 果物	うどん(乾) 砂糖	油揚げ 鶏肉 ツナ 牛乳	玉葱 大根 人参 青葱 しめじ キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン 果物

3月の手作りおやつ

2/月	いちごプリン
4/水	★黒ごまスティック
11/水	きな粉パン
12/木	マーブルケーキ
17/火	もちもちココアパン
18/水	★ラスク



今年度も残すところ、あと1か月となりました。1年前と比べると、子どもたちの食べる量が増え、心も身体も大きく成長したように感じます。「食」への興味も大きく膨らんでくれているなと思っています。最終月、みんなで楽しく食べる時間を大切にしたいと思います。

桃の節句の「ひし餅」「はまぐり」の意味?

ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔よけの意味をもつちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合わさる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。



春といえば桜餅

お花見の季節にぴったりの桜餅。関東では、クレープのような薄い焼き皮の生地であんこを巻いた形が定番です。江戸時代、江戸の長命寺の門番が散り積もった桜の葉を塩漬けにして、餅をくるんで売ったのが始まりで、別名「長命寺」とも呼ばれます。一方、関西では、もち米を使った、つぶつぶもちもちした食感の生地で、しっかりとあんこを包む形が一般的。もち米を蒸してから乾燥させて粗く砕いた“道明寺粉”を使うことから、「道明寺」とも呼ばれます。同じ桜餅でも、地域によって違いがあるのも、おもしろいですね。

★おうちでクッキング★

胡瓜昆布

- 胡瓜 1本
 - ブロッコリー 50g
 - 塩昆布 5g
 - 醤油
 - 酢
- * 輪切りした胡瓜と湯がいたブロッコリーを塩昆布、醤油少々、酢少々で和える。
* ごま油を少しプラスしても美味しいです。

5歳児さんが好きな献立の1つです。園では19日のお別れメニューの時に提供します!

