

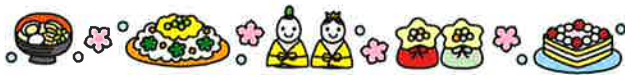


給食だより

月	火	水	木	金	土
2 かしわ汁・切り干し大根の煮物・マカロニサラダ・バナナ 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕牛乳 チーズ蒸しパン	3 ジャーマンポテト・そぼろ和え・味噌汁・イチゴ 〔9時〕自家製飲むヨーグルト ぼたぼた焼き 〔3時〕牛乳 桜餅	4 筑前煮・ひじきの酢の物・澄まし汁・リンゴ 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕焼きそば	5 お楽しみ会  〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕牛乳 シリアルおこし	6 ささみフライ・ポイル野菜・海藻サラダ・味噌汁・イチゴ 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕カルピスゼリー	7 中華丼・漬け物・油揚げの酢の物・みかん 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕自家製飲むヨーグルト チョコパン
9 カレーライス・福神漬け・大根サラダ・みかん 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕牛乳 キャベツマフィン	10 鮭のチーズ焼き・キャベツのおかか和え・味噌汁・バナナ 〔9時〕自家製飲むヨーグルト せんべい 〔3時〕みかんゼリー	11 肉じゃが・わかめの酢の物・澄まし汁・リンゴ 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕牛乳 きな粉餅	12 高野豆腐の炒め物・ポテトサラダ・味噌汁・バナナ 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕フルーツヨーグルト	13 魚の竜田揚げ・ミニトマト・カニカマの酢の物・中華スープ・イチゴ 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕牛乳 フレンチトースト	14 鶏団子スープ・キャベツとベーコンのソテー・ナムル・みかん 〔9時〕牛乳・クッキー 〔3時〕自家製飲むヨーグルト パンパン
16 シチュー・チキングリル・チロリアンサラダ・パン・イチゴ 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕血うどん	17 ミートローフ・ミニトマト・切り昆布の煮物・キノコスープ・バナナ 〔9時〕自家製飲むヨーグルト せんべい 〔3時〕牛乳 ホットドッグ	18 豚肉とキャベツの中華煮・きゅうりの酢の物・味噌汁・リンゴ 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕牛乳 マドレーヌ 	19 鶏肉の味噌炒め・磯辺和え・澄まし汁・みかん 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕牛乳ゼリー	20 春分の日 	21 牛丼・漬け物・もやしのごま和え・バナナ 〔9時〕牛乳・クッキー 〔3時〕自家製飲むヨーグルト お米パン
23 ポトフ・焼き魚・ほうれん草のごま和え・バナナ 〔9時〕牛乳・ビスケット 〔3時〕牛乳 スコーン	24 豚肉のガーリック焼き・マロニーサラダ・澄まし汁・イチゴ 〔9時〕自家製飲むヨーグルト ぼたぼた焼き 〔3時〕クリームスパゲティ	25 ベーコンとじゃが芋の仲良し煮・かまぼこの酢の物・白菜スープ・リンゴ 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕牛乳 サターアンダギー	26 麻婆豆腐・野菜のツナ和え・味噌汁・みかん 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕牛乳 手作りパン	27 唐揚げ・ポイル野菜・大根の酢の物・澄まし汁・バナナ 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕フルーツポンチ	28 カレーライス・福神漬け・スパゲティサラダ・イチゴ 〔9時〕牛乳・クッキー 〔3時〕自家製飲むヨーグルト メロンパン
30 豚汁・五目煮・春雨の酢の物・バナナ 〔9時〕牛乳・ビスケット 〔3時〕牛乳 黒糖蒸しパン	31 焼き肉風炒め・切り昆布の煮物・澄まし汁・イチゴ 〔9時〕自家製飲むヨーグルト ぼたぼた焼き 〔3時〕牛乳 お菓子				



今月の行事食は
3/3 (火) 桜餅です。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かたぎがあります。まぐりは2枚の貝がらがぴたり合う様子から「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

