

日	曜日	昼食献立	10時			3時おやつ			使用食材と体内ではたらき			日	曜日	昼食献立	10時			3時おやつ			使用食材と体内ではたらき		
			桃	赤	ひよこ	白	青	桃	赤	ひよこ	血・肉・骨				力・体温	体の調子	桃	赤	ひよこ	白	青	桃	赤
1	水	ごはん 赤魚の煮付け 豚汁 オレンジ	牛乳 チーズ トースト	牛乳 せんべい	牛乳 マンナ ウエハース	赤魚 豚肉 みそ	米 砂糖 さつま芋	いんげん 人参 白菜 ネギ オレンジ	16	木	他人井 オレンジ ほうれん草の和え物	牛乳 かえり	牛乳 お菓子	牛乳 たまご ビスケット	牛肉 卵 ちくわ	米 砂糖 こんにゃく ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 ネギ オレンジ	★おべんとうの日★ 白・青・黄・桃組はおべんとうを持って来てください！！					
2	木	肉みそうどん パナナ 大根の瀬戸内さっぱり煮	牛乳 鉄入り ビスケット	牛乳 キャラット蓋しパン		鶏肉 豚肉 みそ 卵 スキムミルク	うどん 砂糖 片栗粉 ジャム ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 白ネギ ピーマン 大根 レモン いんげん パナナ レーズン	17	金	ミルクうどん パナナ 広島シャキシャキサラダ	牛乳 きなこ トースト	牛乳 せんべい	牛乳 たまご ポーロ	豚肉 牛乳 白す干し	うどん じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ パセリ 広島葉漬け レモン パナナ						
3	金	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花のゴマ和え いちご 花ふとえのきのすまし汁	牛乳 パナナ	牛乳 ひなあられ		エビ 卵 鶏肉	米 砂糖 ゴマ 花ふ 油	れんこん 人参 干しいたけ 編み 菜の花 えのき ネギ いちご	18	土	塩焼きそば プチマト りんご 牛乳	牛乳 こめ せんべい	お菓子	ヨーグルト ウエハース	豚肉 牛乳	中華そば 砂糖 油	キャベツ 人参 木耳 餅 ピーマン もやし プチマト りんご						
4	土	かきあげ丼 りんご 牛乳 ちくわとワカメの酢の物	牛乳 ほうれん草 小松菜 せんべい	お菓子	のりもの ビスケット	ちくわ ワカメ 白す干し 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 春菊 ごぼう りんご	19	日	休日保育	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷											
5	日	休日保育	👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶						20	月	ごはん オレンジ 白身魚の中華あんかけ 中華豆腐スープ	牛乳 チーズ	牛乳 ビスケット	牛乳 マンナウ エハース	白身魚 豆腐 ベーコン 卵	米 片栗粉 油 ゴマ油	パプリカ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 オレンジ						
6	月	ごはん オレンジ ビーフンの野菜炒め 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 チーズ	牛乳 ホームパイ	牛乳 こめ せんべい	豚肉 油揚げ みそ	米 ビーフン 油	筍 人参 もやし キャベツ ピーマン 大根 ネギ オレンジ	21	火	春分の日 (休日保育)	👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶											
7	火	食パン キャベツとミート ボールのカレーソース煮 フライドポテト トマト パナナ	牛乳 やきいも クッキー	三色花ゼリー		鶏肉 豚肉 牛乳	食パン ジャム 油 小麦粉 バター じゃが芋	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー トマト パナナ	22	水	食パン ジャーマンポテト ミートボール入りトマトスープ パナナ	牛乳 りんご	牛乳 手作り羊かんび		ベーコン 合挽き肉 チーズ	食パン ジャム 砂糖 バター じゃが芋 パン粉 さつま芋	パセリ 玉ねぎ トマト 人参 キャベツ セロリ パナナ						
8	水	小えびと青菜の混ぜごはん 鯖の包み焼き オレンジ かき玉きのこスープ	牛乳 りんご	牛乳 スノーボール		白す干し 桜えび 鰯 みそ 卵	米 ゴマ マヨネーズ 片栗粉 ゴマ油 砂糖 マーガリン バター 小麦粉	大根菜 白ネギ 人参 しいたけ えのき 小松菜 オレンジ	23	木	麦ごはん オレンジ 豚肉と根菜のゴマみそ煮 カブの酢の物	牛乳 ジャム トースト	牛乳 おかし	牛乳 ほうれん草 小松菜 せんべい	豚肉 みそ 白す干し	米 麦 砂糖 ゴマ 油	人参 れんこん ごぼう 大根 カブ オレンジ						
9	木	親子うどん パナナ かぼちゃのゴマチーズ和え	牛乳 どうぶつ ビスケット	牛乳 黒糖クロワッサン		鶏肉 卵 カマボコ チーズ	うどん ゴマ 砂糖	玉ねぎ 人参 ネギ かぼちゃ きゅうり パナナ	24	金	ミートスパゲッティ 恐竜卵 フルーツヨーグルト	牛乳 ゴマ せんべい	牛乳 ココアケーキ		合挽き肉 卵 ヨーグルト	スパゲッティ 砂糖 ゴマ	人参 玉ねぎ トマト グリーンピース レタス みかん 黄桃 パイン りんご パナナ いちご						
10	金	ごはん オレンジ 高野豆腐のオランダ煮 もやしとワカメの酢の物	牛乳 シュガー トースト	牛乳 パウンドケーキ		鶏肉 高野豆腐 ワカメ カニカマ 卵	米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉	人参 玉ねぎ もやし ピーマン オレンジ レーズン りんご	25	土	ロールパン フランクフルト レタスサラダ りんご 牛乳	牛乳 人参 かぼちゃ ビスケット	お菓子	人参 せんべい	フランクフルト 白す干し ワカメ 牛乳	ロールパン ジャム 油 砂糖	レタス りんご						
11	土	クロワッサン ホワイトグラタン レタスサラダ りんご 牛乳	牛乳 コーン クッキー	お菓子	えび膏のり せんべい	豆乳 白す干し ワカメ 牛乳	クロワッサン 砂糖 ショートニング 油 米粉 じゃが芋	玉ねぎ コーン 人参 ほうれん草 レタス りんご	26	日	休日保育	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷											
12	日	休日保育	👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶						27	月	ごはん すき煮 オレンジ 里芋のゴマみそ炊き	牛乳 クロ ワッサン	牛乳 ソフトせんべい		牛肉 豆腐 みそ	米 こんにゃく 油 砂糖 里芋 ゴマ	もやし 玉ねぎ 白菜 ネギ オレンジ						
13	月	白す干しごはん オレンジ れんこんと豆腐揚げ 白菜としめじのみそ汁	牛乳 パンケーキ	牛乳 ピザトースト		白す干し エビ 豆腐 卵 みそ ベーコン チーズ	米 片栗粉 油 食パン	大葉 れんこん 三つ葉 白菜 しめじ ネギ オレンジ ピーマン コーン	28	火	食パン ホワイトシチュー 和風サラダ パナナ	牛乳 のりわかめ せんべい	牛乳 フルーツ ミルクゼリー		鶏肉 牛乳 ツナ ワカメ	食パン ジャム じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー コーン トマト レタス パナナ みかん パイン						
14	火	食パン 鯉フライ クリームスープ パナナ	牛乳 かぼちゃ せんべい	ヨーグルト		鯉 卵 ベーコン 鶏肉 牛乳	食パン ジャム 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ パナナ	29	水	かやくごはん ニラ玉 元気汁 オレンジ	牛乳 パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 コーン クッキー	鶏肉 油揚げ ちくわ 卵 白す干し みそ	米 こんにゃく 油 春雨 じゃが芋	人参 ニラ 玉ねぎ しめじ ネギ オレンジ						
15	水	ごはん 鶏肉のみそ炒め 小松菜サラダ オレンジ	牛乳 パナナ	牛乳 りんごパンケーキ		鶏肉 みそ 牛乳 白す干し 卵	米 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 オレンジ ブロッコリー りんご	30	木	天ぷらうどん パナナ 生揚げと人参の煮物	牛乳 かえり	牛乳 アメリカンドッグ		卵 生揚げ 牛乳 フランクフルト	うどん さつま芋 小麦粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 大葉 ネギ いんげん パナナ						
31	金	ごはん オレンジ 鯖の塩焼き 粉ふき芋 具だくさんみそスープ	牛乳 チーズ トースト	牛乳 せんべい	牛乳 たまご ポーロ	鯖 青のり 牛乳 みそ	米 じゃが芋 春雨	キャベツ 人参 小松菜 白ネギ オレンジ															

### 3月3日はひな祭り

ひな祭りでは、ひな人形を飾り、桃の花や菱餅(ひしもち)などを供え、女の子の健やかな成長を願います。ひな人形を飾るようになった由来は、ひな人形に災難を身代わりとして引き受けてもらうためであったとされています。

園では、各クラスで製作したひな人形を飾ってお祝いです。給食は、ちらし寿司にすまし汁、春の訪れを感じさせる菜の花を使ったゴマ和えなどの特別メニューです。

### 3月の行事予定

- 3日(金)ひな祭り会・誕生日会
- 16日(木)お別れ遠足(白・青・黄・桃)
- 24日(金)お別れ会
- 25日(土)卒園式

★おべんとうの日(週2回)です★

### おべんとうの日(白・青・黄・桃組)

16日(木)  
※お別れ遠足のため  
※赤・ひよこ組は給食があります。

# 3月のおすすめレシピ

今月は、ひな祭りの行事食の、「ちらし寿司」と春が旬の菜の花を使った「菜の花のゴマ和え」のレシピをご紹介します。  
ひな祭り会のメニューから、一足早く春の訪れを感じてみてください！！

3月3日(金)提供

## ちらし寿司

材料<4人分>

米	2合
むきエビ	100g
れんこん	50g
人参	50g
干しいたけ	5g
絹さや	10g
卵	2個
砂糖	大さじ1
しょう油	大さじ1
みりん	小さじ1
すし酢	大さじ4

作り方

- ①米は洗って、通常の水加減よりやや少なめで炊飯します。
- ②むきエビは食べやすい大きさに切り、塩ゆでします。
- ③れんこんは薄いいちょう切り、人参、水で戻した干しいたけは千切りにし、Aで炒め煮にします。
- ④絹さやは斜め切りにし、サッと茹でます。
- ⑤卵は薄焼き卵を焼き、千切りにして錦糸玉子を作ります。
- ⑥炊きたてのご飯にすし酢を回しかけ、切るように混ぜます。
- ⑦⑥に②、③を加え混ぜ合わせ、絹さや、錦糸玉子を飾ったらできあがり♪

3月3日(金)提供

## 菜の花のゴマ和え

材料<4人分>

菜の花	200g
卵	1個
油	適量
すりゴマ	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょう油	小さじ2

作り方

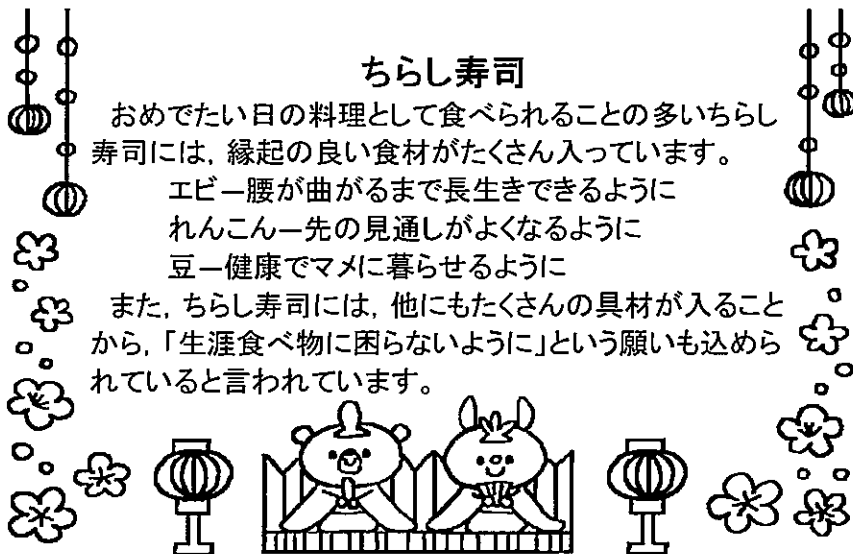
- ①鍋に湯を沸かし、菜の花の茎から浸し30秒程度茹でた後、全体を浸し茹でます。
- ②茹で上がった後、冷水にさらします。
- ③菜の花の茎を揃え、水気を絞り、食べやすい大きさに切ります。
- ④フライパンに油を引き、溶き卵を加え、手早く混ぜ、炒り卵を作ります。
- ⑤ボールに③、④、すりゴマ、砂糖、しょう油を加えよく混ぜ合わせたらできあがり♪

## ちらし寿司

おめでたい日の料理として食べられることの多いちらし寿司には、縁起の良い食材がたくさん入っています。

- エビ—腰が曲がるまで長生きできるように
- れんこん—先の見通しがよくなるように
- 豆—健康でマメに暮らせるように

また、ちらし寿司には、他にもたくさんの具材が入ることから、「生涯食べ物に困らないように」という願いも込められていると言われています。



## 菱餅(ひしもち)

ひな祭りにひな人形にお供えする菱餅の3色には、それぞれ意味があります。

- 赤—魔除け・桃の花の色
- 白—清浄・純白の雪の色
- 緑—健康・新芽の色

また、下から順に緑・白・赤と重ねることには「雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲く」という意味が込められています。

