

※都合により、献立を変更する場合があります。

3月 よていこんだてひょう

さしき保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 お弁当協力
3 ご飯 みそ汁(ネギ、ワカメ) すき焼き風味 トマトの和え物 果物	4 麦ご飯 すまし汁(ほうれん草、大根) 魚のマヨネーズ焼き キャベツのカレー炒め 果物	5 お弁当会	6 レバーミート スパゲティ 野菜スープ ポテトサラダ 果物	7 麦ご飯 みそ汁(エノキ、キャベツ) マグロカツ 白菜の煮びたし 果物	8 豚丼 具だくさんみそ汁 果物
牛乳 ヒラヤーチー	牛乳 チョコチップスコーン	お茶、クラッカー アイスクリーム	牛乳 アメリカンドック	牛乳 たまごサンド	牛乳 ジャムトースト
10 もずく丼 ゆし豆腐 ホットサラダ 果物	11 黒米ご飯 すまし汁(ほうれん草、キクラゲ) サバの味噌煮 筑前煮 果物	12 きのこカレー すまし汁(ネギ、ワカメ) リンゴサラダ 果物	13 麦ご飯 みそ汁(大根、ネギ) チキンの唐揚げ 野菜炒め 果物	14 タコライス 野菜スープ 果物	15 卒園式
牛乳 アガラサー	牛乳 チーズボール	牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 お誕生日会ケーキ	カルピス クッキー	
17 麦ご飯 みそ汁(白菜、ネギ、ワカメ) ちくわのいそべ揚げ ごぼう炒め 果物	18 芋ご飯 みそ汁(キャベツ、ワカメ) ブリの照り焼き 大根炒め 果物	19 バターロール かぼちゃスープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとリンゴのサラダ 果物	20  春分の日	21 ご飯 コーンスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物	22 肉じゃが煮 具だくさんみそ汁 果物
牛乳 黒糖くずもち	お茶 フルーツヨーグルト	お茶 みそおにぎり		牛乳 ソーメンチャンプルー	牛乳 フレンチトースト
24 麦ご飯 みそ汁(白菜、ほうれん草) さっぱりチキン ひじき炒め 果物	25 ご飯 チムシン汁 きびなごの唐揚げ 納豆サラダ 果物	26 味噌煮込みうどん コールスロー 果物	27 そばろ丼 ゆし豆腐 大根サラダ 果物	28 ご飯 卵スープ 八宝菜 もずく酢 果物	29 事務整理
牛乳 オレンジゼリー	牛乳 芋くず天ぷら	お茶 ワカメおにぎり	牛乳 ちんびん	牛乳 はったい粉もち	
31 事務整理					

3月3日ひなまつり

●ひなあられ

野外で神様を祭るときの保存食として、作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白」の4色が元々の色だったようです。

●ひしもち

色の順は、下から緑・白・桃色の3色。ひしもちには昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある「よもぎ」と「くちなしの実」が使われていました。

桃色のもちには「健康の祝い」、白いもちには「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「燃える若草」をたとえていると言われています。

●蛤(はまぐり)

はまぐりは、2枚の貝殻がピッタリ合い、他の貝殻とは絶対に合わず、合うのは一組だけしかないので、将来よい人と巡り会えすようにと娘の幸せを祈って祝います。

旬の食材【ブロッコリー】



ブロッコリーは、緑黄色野菜でカロテン・ビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンB1・B2、カリウム、食物繊維も含み、積極的に子どもに食べさせたい野菜です。茎の部分に栄養素が多いので、捨てずに野菜炒めやスープの具として活用してみてください◎

旬の食材【オレンジ】



オレンジには、へそのある“ネーブルオレンジ”とへそのない“バレンシアオレンジ”があります。どちらもビタミンC・カリウム・ミネラルをバランス良く豊富に含んでいます。ビタミンCには、免疫能力を高める働きがあります。