

# 3月 ごはんだより (卵アレルギー)



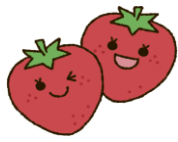
2024年 3月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
1	金	★ひなまつりメニュー★ ちらし寿司 いんげんのおかか和え		さわらの味噌マヨ焼き すまし汁	エビ さわら	米 麩	きぬさや インゲン にんじん なのはな	白い風船 三色蒸し ケーキ
4	月	ごはん さつま芋サラダ		春巻き みそ汁	春巻き	米 さつま芋	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ	満月ボン ミニ 焼きそば
5	火	ごはん キャベツとツナのサラダ		肉じゃが みそ汁	牛肉	米 じゃが芋 コーン	たまねぎ にんじん キャベツ 赤ピーマン だいこん だいご の葉	ムーンライト クッキー ジャム サンド
6	水	ごはん チンゲン菜ときのこのごま和え		ぶた肉のしょうが焼き みそ汁	ぶた肉 豆腐	米	にんじん たまねぎ チンゲン菜 えのき にんじん ねぎ	アンパンマン せんべい りんご 蒸しパン
7	木	ゆかりごはん たらふく		かしわうどん もやしとチンゲン菜の中華和え	とり肉 高野豆腐 たら	米 うどん	ほうれん草 にんじん しいたけ ねぎ 小松菜 もやし チンゲン 菜 赤ピーマン	たべっこどうぶ つ 星たべよ
8	金	★お別れ会★ ゆかりごはん フライドポテト ワカメスープ		ハンバーグ コールスローサラダ	牛肉、豚肉 春雨	米 コーン じゃが芋	たまねぎ、にんじん、キャベツ わかめ ねぎ	ハッピー ターン ぶどう ゼリー
11	月	ごはん 小松菜のおかか和え		かれいの煮つけ みそ汁	かれい	米	小松菜 にんじん キャベツ だいごの葉	コーン フレーク 果物ゼリー
12	火	ごはん 春雨サラダ		かぼちゃコロッケ みそ汁	コロッケ 春雨 豆腐	米 コーン	にんじん きゅうり えのき ほうれん草 かぼちゃ	星たべよ みたらし餅
13	水	カレーライス バナナ		ブロッコリーのフレンチサラダ	とり肉	米 じゃが芋 コーン	たまねぎ にんじん ブロッコ リー バナナ	白い風船 ツナサンド
14	木	ごはん 切干し大根の煮物		さばの塩焼き みそ汁	さば 油揚げ	米	だいご にんじん キャベツ だいごの葉	満月ボン ソフト サラダ
15	金	★お誕生日会★ ピラフ ナポリタン スープ		からあげ ブロッコリーサラダ ゼリー	えび ツナ フィッシュ ソーセージ とり肉	米 じゃが芋 スパゲッティ コーン	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー キャベツ インゲン かぼちゃ	アンパンマン せんべい ケーキ
18	月	ごはん いんげんとツナのソテー		ポトフ しゅうまい	とり肉 ツナ しゅうまい	米 じゃが芋 コーン	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん	たべっこ どうぶつ バナナ 蒸しケーキ
19	火	ごはん かぼちゃの甘煮		ホキの若草焼き みそ汁	牛肉 豆腐	米、麩、 じゃが芋	白菜、にんじん、ほうれん草 たまねぎ、しめじ	ハッピー ターン きなこ クリームサンド
21	木	ごはん 白菜のゆかり和え		ポークチャップ みそ汁	ぶた肉	米	しめじ たまねぎ トマト 白菜 にんじん えのき	白い風船 ぼたぼた 焼き
22	金	★地産地消メニュー★ ごはん 里芋のごま味噌和え		赤こんにやくと牛肉のしぐれ煮 すまし汁	牛肉 豆腐	米 里芋	こんにやく ごぼう たまねぎ にんじん ワカメ	満月ボン ごま クッキー
25	月	ごはん ピーマンのじゃご炒め		ますのパン粉焼き みそ汁	ます、しらす	米	ピーマン にんじん かぼちゃ 小松菜 たまねぎ	アンパンマン せんべい 五平餅
26	火	カレーライス バナナ		コールスローサラダ	ぶた肉	米 じゃが芋 コーン	にんじん キャベツ たまねぎ バナナ	たべっこ どうぶつ ピザ トースト
27	水	ごはん ほうれん草のごま和え		すき焼き風煮 みそ汁	牛肉 とうふ	米 麩	白菜 にんじん ほうれん草 たまねぎ しめじ	コーン フレーク おふラスク
28	木	ごはん ひじきの煮物		とり肉の照り焼き みそ汁	とり肉 油揚げ ひじき	米	いんげん にんじん たまねぎ しめじ 大根の葉	星たべよ さつま芋 蒸しパン
29	金	ごはん ブロッコリーのおかか和え		揚げさわらのきのこあんかけ みそ汁	さわら 厚揚げ	米	たまねぎ しいたけ しめじ ブロッコリー 黄ピーマン にん じん 小松菜	白い風船 星たべよ

## ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。  
 ちらし寿司のえびには「長生き」、れんごんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。  
 はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「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。





# 3月 ごはんだより (乳アレルギー)



2024年 3月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ	
				あか	きいろ	みどり			
1	金	★ひなまつりメニュー★ ちらし寿司 いんげんのおかか和え		さわらの味噌マヨ焼き すまし汁	エビ さわら	米 麩	きぬさや インゲン にんじん なのほな	白い風船 三色蒸しケーキ	
4	月	ごはん さつま芋サラダ		春巻き みそ汁	春巻き	米 さつま芋	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ	満月ボン ミニ 焼きそば	
5	火	ごはん キャベツとツナのサラダ		肉じゃが みそ汁	牛肉	米 じゃが芋 コーン	たまねぎ にんじん キャベツ 赤ピーマン だいこん だいごんの葉	ムーンライト クッキー	ジャム サンド
6	水	ごはん チンゲン菜ときのこのごま和え		ぶた肉のしょうが焼き みそ汁	ぶた肉 豆腐	米	にんじん たまねぎ チンゲン菜 えのき にんじん ねぎ	アンパンマン せんべい	りんご 蒸しパン
7	木	ゆかりごはん たらの天ぷら		かしわうどん もやしとチンゲン菜の中華和え	とり肉 高野豆腐 たら	米 うどん	ほうれん草 にんじん しいたけ ねぎ 小松菜 もやし チンゲン 菜 赤ピーマン	たべっこどうぶつ っ	星たべよ
8	金	★お別れ会★ ゆかりごはん フライドポテト ワカメスープ		ハンバーグ コールスローサラダ	牛肉、豚肉 春雨	米 コーン じゃが芋	たまねぎ、にんじん、キャベツ わかめ ねぎ	ハッピー ターン	ぶどうゼリー
11	月	ごはん 小松菜のおかか和え		かれいの煮つけ みそ汁	かれい	米	小松菜 にんじん キャベツ だいごんの葉	コーン フレーク	果物ゼリー
12	火	ごはん 春雨サラダ		かぼちゃコロッケ みそ汁	コロッケ 春雨 豆腐	米 コーン	にんじん きゅうり えのき ほうれん草 かぼちゃ	星たべよ	みたらし餅
13	水	カレーライス バナナ		ブロッコリーのフレンチサラダ	とり肉	米 じゃが芋 コーン	たまねぎ にんじん ブロッコリー バナナ	白い風船	ツナサンド
14	木	ごはん 切干し大根の煮物		さばの塩焼き みそ汁	さば 油揚げ	米	だいこん にんじん キャベツ だいごんの葉	満月ボン	ソフト サラダ
15	金	★お誕生日会★ ピラフ ナポリタン スープ		からあげ ブロッコリーサラダ ゼリー	えび ツナ フィッシュ ソーセージ とり肉	米 じゃが芋 スパゲッティ コーン	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー キャベツ インゲン かぼちゃ	アンパンマン せんべい	ケーキ
18	月	ごはん いんげんとツナのソテー		ポトフ しゅうまい	とり肉 ツナ しゅうまい	米 じゃが芋 コーン	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん	たべっこ どうぶつ	バナナ 蒸しケーキ
19	火	ごはん かぼちゃの甘煮		ホキの若草焼き みそ汁	牛肉 豆腐	米、麩、 じゃが芋	白菜、にんじん、ほうれん草 たまねぎ、しめじ	ハッピー ターン	きなこ クリームサンド
21	木	ごはん 白菜のゆかり和え		ポークチャップ みそ汁	ぶた肉	米	しめじ たまねぎ トマト 白菜 にんじん えのき	白い風船	ぼたぼた焼 き
22	金	★地産地消メニュー★ ごはん 里芋のごま味噌和え		赤こんにやくと牛肉のしくれ煮 すまし汁	牛肉 豆腐	米 里芋	こんにやく ごぼう たまねぎ にんじん ワカメ	満月ボン	ごま クッキー
25	月	ごはん ピーマンのじゃご炒め		ますのパン粉焼き みそ汁	ます、しらす	米	ピーマン にんじん かぼちゃ 小松菜 たまねぎ	アンパンマン せんべい	五平餅
26	火	カレーライス バナナ		コールスローサラダ	ぶた肉	米 じゃが芋 コーン	にんじん キャベツ たまねぎ バナナ	たべっこ どうぶつ	ピザ トースト
27	水	ごはん ほうれん草のごま和え		すき焼き風煮 みそ汁	牛肉 とうふ	米 麩	白菜 にんじん ほうれん草 たまねぎ しめじ	コーン フレーク	おふラスク
28	木	ごはん ひじきの煮物		とり肉の照り焼き みそ汁	とり肉 油揚げ ひじき	米	いんげん にんじん たまねぎ しめじ 大根の葉	星たべよ	さつま芋 蒸しパン
29	金	ごはん ブロッコリーのおかか和え		揚げさわらのきのこあんかけ みそ汁	さわら 厚揚げ	米	たまねぎ しいたけ しめじ ブロッコリー 黄ピーマン にん じん 小松菜	白い風船	星たべよ

## 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、縁起かつぎがあります。まぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「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。

