



3月 ごほんだより



2024年 3月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			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	たまご エビ さわら	米 麩	きぬさや インゲン にんじん なのはな	三色蒸し ケーキ
4	月	ごはん さつまいもサラダ		春巻き みそ汁	春巻き	米 さつまいも	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ	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	フレンチ トースト
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 かきたま汁	ぶた肉 たまご	米	にんじん たまねぎ チンゲン菜 えのき	りんご 蒸しパン
7	木	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ		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	米 うどん たまご	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	ちよぼちよ ぼクッキー
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	バニラ アイス
11	月	ごはん 小松菜のおかか和え		かれのいの煮つけ みそ汁	かれい	米	小松菜 にんじん キャベツ だいごんの葉	みかん フルーチェ
12	火	ごはん 春雨サラダ		メンチカツ みそ汁	メンチカツ 春雨 豆腐	米 コーン	にんじん きゅうり えのき ほうれん草	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	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	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	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	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	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 かきたま汁	ぶた肉 たまご	米	しめじ たまねぎ トマト 白菜 にんじん ねぎ	まがり せんべい
22	金	★地産地消メニュー★ ごはん 里芋のごま味噌和え		赤こんにゃくと牛肉のしくれ煮 すまし汁	牛肉 豆腐	米 里芋	こんにゃく ごぼう たまねぎ にんじん ワカメ	ごま クッキー
25	月	ごはん ピーマンのじゃこ炒め		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	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	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	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	さつまいも 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	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慣があります。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。





3月 ごはん だより(1・2歳)



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	たまご 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 だいごんの葉	ムーンライト クッキー	フレンチ トースト
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 かきたま汁	ぶた肉 たまご	米	にんじん たまねぎ チンゲン菜 えのき	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 ちくわの磯辺揚げ		かしわうどん ちやしとチンゲン菜の中華和え	とり肉 高野豆腐	米 うどん たまご	ほうれん草 にんじん しいたけ ねぎ 小松菜 ちやし チンゲン 菜 赤ピーマン	たべっこどうぶ つ	ちよぼちよ ぼクッキー
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	パニラ アイス
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	みかん フルーチェ
12	火	ごはん 春雨サラダ		メンチカツ みそ汁	メンチカツ 春雨 豆腐	米 コーン	にんじん きゅうり えのき ほうれん草	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 かきたま汁	ぶた肉 たまご	米	しめじ たまねぎ トマト 白菜 にんじん ねぎ	白い風船	まがり せんべい
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	ごまクツ 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、縁起かづぎがあります。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。

