



3月ごはんだより(卵・乳アレルギー)



2025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	
3	月	総ひなまつりメニュー ☆ちらし寿司 いんげんのおかか和え	☆サーモンのみそマヨドレ焼き すまし汁(菜の花、椎茸、麩)	でんぶ、 サーモン、麩	米	きぬさや、人参、玉葱、 いんげん、椎茸、 菜の花、黄ピーマン	☆いちご ゼリー
4	火	ごはん ☆アツパリのマヨドレサラダ	麻婆豆腐 中華スープ(キャベツ、えのき、ワカメ)	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、葱、 ブロッコリー、人参、 キャベツ、えのき	きなこ餅
5	水	ごはん ひじき煮	☆ハートのミートコロッセ みそ汁(南瓜、玉葱、しめじ)	豚肉、鶏肉、 揚げ、ひじき	米 じゃが芋 南瓜	いんげん、玉葱、 しめじ、人参	星たべよ
6	木	☆お誕生日会☆ ごはん ジャーマンポテト スープ(もやし、青梗菜、人参)	☆チキン南蛮 キャベツサラダ フルーツゼリー	鶏肉、 魚肉ソーセージ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、 キャベツ、コーン、 もやし、青梗菜、人参	☆誕生日 ケーキ
7	金	ごはん 法蓮草の胡麻和え	豚肉の生姜焼き ☆すまし汁(豆腐、えのき、葱)	豚肉、豆腐	米	玉葱、赤ピーマン、人参 法蓮草、えのき、葱	ぼたぼた 焼き
10	月	ごはん 白菜の煮浸し	☆赤魚のマヨドレ焼き みそ汁(じゃが芋、玉葱、椎茸)	赤魚、揚げ	米 じゃが芋	白菜、人参、玉葱、 椎茸	☆ジャム サンド
11	火	ごはん ☆春雨サラダ	☆南瓜挽肉フライ みそ汁(豆腐、法蓮草、えのき)	豚肉、豆腐	米 南瓜 春雨	玉葱、胡瓜、人参、 法蓮草、えのき	☆小魚 せんべい
12	水	ごはん ☆ポテトサラダ	煮魚(鰯) みそ汁(もやし、キャベツ、ワカメ)	鰯、ワカメ	米 じゃが芋	人参、コーン、もやし、 キャベツ	☆しらす& わかせんべい
13	木	★お別れ会★ ゆかりごはん ☆ポテト、エビのオーロラ和え ミニきつねうどん	チキンスターマトソースかけ ブロッコリーとコーンサラダ	鶏肉、揚げ、 ワカメ、エビ	米 じゃが芋 うどん	玉葱、トマト、コーン、 ブロッコリー、葱	クレープ / ソフト サラダ
14	金	ごはん ☆キャベツのマヨドレサラダ	☆ビーフシチュー 季節のフルーツ(せとか)	牛肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、コーン、 マッシュルーム、 キャベツ、せとか	☆麩の ラスク
17	月	ごはん ブロッコリーのソテー	鯖の塩焼き みそ汁(白菜、南瓜、大根の葉)	鯖	米 南瓜	ブロッコリー、コーン、 赤ピーマン、白菜、 大根の葉	☆りんご 蒸しパン
18	火	ごはん ねばねばサラダ	肉じゃが みそ汁(大根、麩、ワカメ)	牛肉、麩、 ワカメ	米 じゃが芋 長芋	玉葱、人参、オクラ、 大根	☆オレンジ ゼリー
19	水	ごはん 切干大根の炒め煮	アジフライ ☆みそ汁(豆腐、玉葱、ワカメ)	鯷、豆腐、 ワカメ、ちくわ	米	大根、人参、玉葱	焼きそば
21	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	鰯のおろし煮 みそ汁(法蓮草、玉葱、椎茸)	鰯、しらす	米	大根、ピーマン、人参、 法蓮草、玉葱、椎茸	大学芋
24	月	ごはん 白菜のゆかり和え	ポークチャップ みそ汁(里芋、揚げ、椎茸)	豚肉、揚げ	米 里芋	白菜、人参、 椎茸、玉葱、ピーマン	☆ソフト サラダ
25	火	☆地産地消メニュー★ ごはん ☆法蓮草のお浸し	赤筋鶏と牛肉のしぐれ煮 みそ汁(南瓜、もやし、えのき)	牛肉	米 南瓜	牛蒡、玉葱、法蓮草、 蒟蒻、もやし、えのき、 人参	☆ピーチ ゼリー
26	水	ごはん ☆高野豆腐の煮物	☆ホキの若草焼き すまし汁(麩、玉葱、ワカメ)	ホキ、 高野豆腐、 ワカメ、麩	米	小松菜、コーン、椎茸、 人参、玉葱	五平餅
27	木	☆カレーライス ☆キャベツのマヨドレサラダ	みかん缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、みかん缶	満月ボン
28	金	ごはん 大根サラダ	☆鰯のマヨドレ焼き みそ汁(さつま芋、しめじ、葱)	鰯	米 さつま芋	大根、胡瓜、人参、 しめじ、葱	マカロニ きなこ
31	月	ごはん 南瓜の甘煮	鶏肉の照焼き みそ汁(玉葱、小松菜、椎茸)	鶏肉	米 南瓜	玉葱、小松菜、椎茸	☆しらす& わかせんべい



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？春は菜の花、春キャベツ、夏は茄子やピーマン、秋はさんま、さつまいも、冬は白菜に大根……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ら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。



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。はまぐりは2枚の貝がらがび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 卵・乳アレルギー)



2025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		
3	月	鮎ひなまつりメニュー ☆ちらし寿司 いんげんのおかか和え	☆サーモンのみそマヨドレ焼き すまし汁 (菜の花、椎茸、麩)	でんぶ、 サーモン、麩	米	きぬさや、人参、玉葱、 いんげん、椎茸、 菜の花、黄ピーマン	ハッピー ターン	☆いちご ゼリー	
4	火	ごはん ☆ブロッコリーのマヨドレサラダ	麻婆豆腐 中華スープ (キャベツ、えのき、ワカメ)	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、葱、 ブロッコリー、人参、 キャベツ、えのき	☆ソフト サラダ	きなこ餅	
5	水	ごはん ひじき煮	☆ハートのミートコロッケ みそ汁 (南瓜、玉葱、しめじ)	豚肉、鶏肉、 揚げ、ひじき	米 じゃが芋 南瓜	いんげん、玉葱、 しめじ、人参	☆コーン フレーク	星たべよ	
6	木	☆お誕生日会☆ ごはん ジャーマンポテト スープ (もやし、青梗菜、人参)	☆チキン南蛮 キャベツサラダ フルーツゼリー	鶏肉、 魚肉ソーセージ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、 キャベツ、コーン、 もやし、青梗菜、人参	☆たべっこ ベイビー	☆誕生日 ケーキ	
7	金	ごはん 法蓮草の胡麻和え	豚肉の生姜焼き ☆すまし汁 (豆腐、えのき、葱)	豚肉、豆腐	米	玉葱、赤ピーマン、人参 法蓮草、えのき、葱	アンパンマン せんべい	ぼたぼた 焼き	
10	月	ごはん 白菜の煮浸し	☆赤魚のマヨドレ焼き みそ汁 (じゃが芋、玉葱、椎茸)	赤魚、揚げ	米 じゃが芋	白菜、人参、玉葱、 椎茸	星たべよ	☆ジャム サンド	
11	火	ごはん ☆春雨サラダ	☆南瓜挽肉フライ みそ汁 (豆腐、法蓮草、えのき)	豚肉、豆腐	米 南瓜 春雨	玉葱、胡瓜、人参、 法蓮草、えのき	ハッピー ターン	☆小魚 せんべい	
12	水	ごはん ☆ポテトサラダ	煮魚 (鰯) みそ汁 (もやし、キャベツ、ワカメ)	鰯、ワカメ	米 じゃが芋	人参、コーン、もやし、 キャベツ	コーン フレーク	☆しらす& かかせんべい	
13	木	★お別れ会★ ゆかりごはん ☆ポテト、エビのオーロラ和え ミニきつねうどん	チキンステーキマトソースかけ ブロッコリーとコーンサラダ	鶏肉、揚げ、 ワカメ、エビ	米 じゃが芋 うどん	玉葱、トマト、コーン、 ブロッコリー、葱	☆ハッピー ターン	ソフト サラダ	
14	金	ごはん ☆キャベツのマヨドレサラダ	☆ビーフシチュー 季節のフルーツ (せとか)	牛肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、コーン、 マッシュルーム、 キャベツ、せとか	ぼたぼた焼	☆麩の ラスク	
17	月	ごはん ブロッコリーのソテー	鯖の塩焼き みそ汁 (白菜、南瓜、大根の葉)	鯖	米 南瓜	ブロッコリー、コーン、 赤ピーマン、白菜、 大根の葉	満月ボン	☆りんご 蒸しパン	
18	火	ごはん ねばねばサラダ	肉じゃが みそ汁 (大根、麩、ワカメ)	牛肉、麩、 ワカメ	米 じゃが芋 長芋	玉葱、人参、オクラ、 大根	☆コーン フレーク	☆オレンジ ゼリー	
19	水	ごはん 切干大根の炒め煮	アジフライ ☆みそ汁 (豆腐、玉葱、ワカメ)	鯷、豆腐、 ワカメ、ちくわ	米	大根、人参、玉葱	☆たべっこ ベイビー	焼きそば	
21	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	鱈のおろし煮 みそ汁 (法蓮草、玉葱、椎茸)	鱈、しらす	米	大根、ピーマン、人参、 法蓮草、玉葱、椎茸	☆ハッピー ターン	大学芋	
24	月	ごはん 白菜のゆかり和え	ポークチャップ みそ汁 (里芋、揚げ、椎茸)	豚肉、揚げ	米 里芋	白菜、人参、 椎茸、玉葱、ピーマン	☆法蓮草 と小松菜 せんべい	☆ソフト サラダ	
25	火	★地産地消メニュー★ ごはん ☆法蓮草のお浸し	牛肉のしぐれ煮 みそ汁 (南瓜、もやし、えのき)	牛肉	米 南瓜	牛蒡、玉葱、法蓮草、 もやし、えのき、 人参	星たべよ	☆ピーチ ゼリー	
26	水	ごはん ☆高野豆腐の煮物	☆ホキの若草焼き すまし汁 (麩、玉葱、ワカメ)	ホキ、 高野豆腐、 ワカメ、麩	米	小松菜、コーン、椎茸、 人参、玉葱	アンパンマン せんべい	五平餅	
27	木	☆カレーライス ☆キャベツのマヨドレサラダ	みかん缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、みかん缶	☆たべっこ ベイビー	満月ボン	
28	金	ごはん 大根サラダ	☆鱈のマヨドレ焼き みそ汁 (さつま芋、しめじ、葱)	鱈	米 さつま芋	大根、胡瓜、人参、 しめじ、葱	コーン フレーク	マカロニ きなこ	
31	月	ごはん 南瓜の甘煮	鶏肉の照焼き みそ汁 (玉葱、小松菜、椎茸)	鶏肉	米 南瓜	玉葱、小松菜、椎茸	☆ハッピー ターン	☆しらす& かかせんべい	



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？ 春は菜の花、春キャベツ、夏は茄子やピーマン、秋はさんま、さつまいも、冬は白菜に大根...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。



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。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 卵・青魚アレルギー)



2025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			
3	月	鯉ひなまつりメニュー-鰯 ☆ちらし寿司  いんげんのおかか和え	☆サーモンのみそマヨドレ焼き すまし汁 (菜の花、椎茸、麩)	でんぶ、 サーモン、麩	米	きぬさや、人参、玉葱、 いんげん、椎茸、 菜の花、黄ピーマン	ハッピー ターン	☆いちご ゼリー
4	火	ごはん ☆アツパのマトレサダ	麻婆豆腐 中華スープ (キャベツ、えのき、ワカメ)	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、葱、 ブロッコリー、人参、 キャベツ、えのき	☆ソフト サラダ	きなこ餅
5	水	ごはん ひじき煮	☆ハートのミートコロッケ みそ汁 (南瓜、玉葱、しめじ)	豚肉、鶏肉、 揚げ、ひじき	米 ジャガ芋 南瓜	いんげん、玉葱、 しめじ、人参	☆コーン フレーク	星たべよ
6	木	☆お誕生日会☆ ごはん ジャーマンポテト スープ (もやし、青梗菜、人参)	☆チキン南蛮 キャベツサラダ フルーツゼリー	鶏肉、 魚肉リセージ	米 ジャガ芋	玉葱、ピーマン、 キャベツ、コーン、 もやし、青梗菜、人参	☆たべっこ ベイビー	☆誕生日 ケーキ
7	金	ごはん 法蓮草の胡麻和え	豚肉の生姜焼き ☆すまし汁 (豆腐、えのき、葱)	豚肉、豆腐	米	玉葱、赤ピーマン、人参 法蓮草、えのき、葱	アンパンマン せんべい	ぼたぼた 焼き
10	月	ごはん 白菜の煮浸し	☆赤魚のマヨドレ焼き みそ汁 (じゃが芋、玉葱、椎茸)	赤魚、揚げ	米 ジャガ芋	白菜、人参、玉葱、 椎茸	星たべよ	☆ジャム サンド
11	火	ごはん ☆春雨サラダ	☆南瓜挽肉フライ みそ汁 (豆腐、法蓮草、えのき)	豚肉、豆腐	米 南瓜 春雨	玉葱、胡瓜、人参、 法蓮草、えのき	ハッピー ターン	☆小魚 せんべい
12	水	ごはん ☆ポテトサラダ	煮魚 (鰯) みそ汁 (もやし、キャベツ、ワカメ)	鰯、ワカメ	米 ジャガ芋	人参、コーン、もやし、 キャベツ	コーン フレーク	☆しらす& 卵せんべい
13	木	★お別れ会★ ゆかりごはん  ☆ポテト、エビのオーロラ和え ☆ミニきつねうどん	チキンステーキマトソースかけ ブロッコリーとコーンサラダ	鶏肉、揚げ、 ワカメ、エビ	米 ジャガ芋 うどん	玉葱、トマト、コーン、 ブロッコリー、葱	☆ハッピー ターン	ソフト サラダ
14	金	ごはん ☆キャベツのマヨドレサラダ 	☆ビーフシチュー 季節のフルーツ (せとか)	牛肉	米 ジャガ芋	玉葱、人参、コーン、 マッシュルーム、 キャベツ、せとか	ぼたぼた焼	☆麩の ラスク
17	月	ごはん ブロッコリーのソテー	☆カレーの塩焼き みそ汁 (白菜、南瓜、大根の葉)	鰯	米 南瓜	ブロッコリー、コーン、 赤ピーマン、白菜、 大根の葉	満月ボン	☆りんご 蒸しパン
18	火	ごはん ねばねばサラダ	肉じゃが みそ汁 (大根、麩、ワカメ)	牛肉、麩、 ワカメ	米 ジャガ芋 長芋	玉葱、人参、オクラ、 大根	☆コーン フレーク	☆オレンジ ゼリー
19	水	ごはん 切干大根の炒め煮	☆白身魚のフライ ☆みそ汁 (豆腐、玉葱、ワカメ)	タラ、豆腐、 ワカメ、ちくわ	米	大根、人参、玉葱	☆たべっこ ベイビー	焼きそば
21	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	鰯のおろし煮 みそ汁 (法蓮草、玉葱、椎茸)	鰯、しらす	米	大根、ピーマン、人参、 法蓮草、玉葱、椎茸	☆ハッピー ターン	大学芋
24	月	ごはん 白菜のゆかり和え	ポークチャップ みそ汁 (里芋、揚げ、椎茸)	豚肉、揚げ	米 里芋	白菜、人参、 椎茸、玉葱、ピーマン	☆法蓮草 と小松菜 せんべい	☆ソフト サラダ
25	火	★地産地消メニュー★ ごはん ☆法蓮草のお浸し	牛肉のしぐれ煮 みそ汁 (南瓜、もやし、えのき)	牛肉	米 南瓜	牛蒡、玉葱、法蓮草、 もやし、えのき、 人参	星たべよ	☆ピーチ ゼリー
26	水	ごはん ☆高野豆腐の煮物	☆ホキの若草焼き すまし汁 (麩、玉葱、ワカメ)	ホキ、 高野豆腐、 ワカメ、麩	米	小松菜、コーン、椎茸、 人参、玉葱	アンパンマン せんべい	五平餅
27	木	☆カレーライス ☆キャベツのマヨドレサラダ	みかん缶	鶏肉	米 ジャガ芋	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、みかん缶	☆たべっこ ベイビー	満月ボン
28	金	ごはん 大根サラダ	☆鰯のマヨドレ焼き みそ汁 (さつま芋、しめじ、葱)	鰯	米 さつま芋	大根、胡瓜、人参、 しめじ、葱	コーン フレーク	マカロニ きなこ
31	月	ごはん 南瓜の甘煮	鶏肉の照焼き みそ汁 (玉葱、小松菜、椎茸)	鶏肉	米 南瓜	玉葱、小松菜、椎茸	☆ハッピー ターン	☆しらす& 卵せんべい

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？ 春は菜の花、春キャベツ、夏は茄子やピーマン、秋はさんま、さつまいも、冬は白菜に大根...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ましたか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

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。はまぐりは2枚の貝がらがついたり合う様子から、「夫婦なかくよく」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(0歳 卵・小麦アレルギー)



2025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		
3	月	総ひなまつりメニュー総 ☆ゆかりごはん いんげんのおかか和え  ☆サーモンのみそマヨドレ焼き すまし汁(菜の花、椎茸、豆腐)	サーモン、豆腐	米	きぬさや、人参、 いんげん、椎茸、 菜の花	ハッピー ターン	☆いちご ゼリー
4	火	ごはん ☆アツアツのマヨドレサラダ  ☆麻婆豆腐 中華スープ(キャベツ、えのき、ワカメ)	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、葱、 ブロッコリー、人参、 キャベツ、えのき	☆ソフト サラダ	きなこ餅
5	水	ごはん ☆ひじき煮 みそ汁(南瓜、玉葱、しめじ)	赤魚、 揚げ、ひじき	米 南瓜	いんげん、玉葱、 しめじ、人参	☆コーン フレーク	☆ハッピー ターン
6	木	☆お誕生日会☆ ごはん ☆ジャーマンポテト スープ(もやし、青梗菜、人参)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、 キャベツ、コーン、 もやし、青梗菜、人参	☆しらす &わかめ せんべい	☆誕生白 ケーキ
7	金	ごはん 法蓮草の胡麻和え  豚肉の生姜焼き ☆すまし汁(豆腐、えのき、葱)	豚肉、豆腐	米	玉葱、赤ピーマン、人参 法蓮草、えのき、葱	☆野菜 ハイハイ	☆ソフト サラダ
10	月	ごはん 白菜の煮浸し  ☆赤魚のマヨドレ焼き みそ汁(じゃが芋、玉葱、椎茸)	赤魚、揚げ	米 じゃが芋	白菜、人参、玉葱、 椎茸	☆法蓮草 と小松菜 せんべい	☆ジャム サンド
11	火	ごはん ☆春雨サラダ  ☆じゃが芋と鶏肉の煮物 みそ汁(豆腐、法蓮草、えのき)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋 春雨	玉葱、胡瓜、人参、 法蓮草、えのき	ハッピー ターン	☆小魚 せんべい
12	水	ごはん ☆ポテトサラダ  煮魚(鯉) みそ汁(もやし、キャベツ、ワカメ)	鯉、ワカメ	米 じゃが芋	人参、コーン、もやし、 キャベツ	コーン フレーク	☆しらす& わかめ せんべい
13	木	★お別れ会★ ゆかりごはん  チキンステーキトマトソースかけ ☆ポテト、エビのオーロラ和え ☆すまし汁 ☆ブロッコリーサラダ	鶏肉、豆腐、 ワカメ、エビ	米 じゃが芋	玉葱、トマト、コーン、 ブロッコリー、葱	☆ハッピー ターン	ソフト サラダ
14	金	ごはん ☆キャベツのマヨドレサラダ  ☆ビーフシチュー 季節のフルーツ(せとか)	牛肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、コーン、 マッシュルーム、 キャベツ、せとか	☆小魚 せんべい	☆野菜 ハイハイ
17	月	ごはん ブロッコリーのソテー  鯖の塩焼き みそ汁(白菜、南瓜、大根の葉)	鯖	米 南瓜	ブロッコリー、コーン、 赤ピーマン、白菜、 大根の葉	☆ソフト サラダ	☆りんご 蒸しパン
18	火	ごはん ☆ねばねばサラダ  肉じゃが みそ汁(大根、キャベツ、ワカメ)	牛肉、 ワカメ	米 じゃが芋 長芋	玉葱、人参、オクラ、 大根、キャベツ	☆コーン フレーク	☆オレンジ ゼリー
19	水	ごはん 切干大根の炒め煮  ☆ホキのケチャップ煮 ☆みそ汁(豆腐、玉葱、ワカメ)	ホキ、豆腐、 ワカメ、ちくわ	米	キャベツ、大根、 人参、玉葱	☆しらす &わかめ せんべい	☆さつま芋 の甘煮
21	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め  鱈のおろし煮 みそ汁(法蓮草、玉葱、椎茸)	鱈、しらす	米	大根、ピーマン、人参、 法蓮草、玉葱、椎茸	☆ハッピー ターン	☆大学芋
24	月	ごはん 白菜のゆかり和え  ポークチャップ みそ汁(里芋、揚げ、椎茸)	豚肉、揚げ	米 里芋	白菜、人参、 椎茸、玉葱、ピーマン	☆法蓮草 と小松菜 せんべい	☆ソフト サラダ
25	火	★地産地消メニュー★ ごはん ☆法蓮草のお浸し  牛肉のしぐれ煮 みそ汁(南瓜、もやし、えのき)	牛肉	米 南瓜	牛蒡、玉葱、法蓮草、 もやし、えのき、 人参	☆コーン フレーク	☆ピーチ ゼリー
26	水	ごはん ☆高野豆腐の煮物  ☆ホキの若草焼き すまし汁(じゃが芋、玉葱、ワカメ)	ホキ、 高野豆腐、 ワカメ	米 じゃが芋	小松菜、コーン、椎茸、 人参、玉葱	☆ハイハイ ン	五平餅
27	木	☆カレーライス ☆キャベツのマヨドレサラダ  みかん缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、みかん缶	☆ソフト サラダ	☆ハッピー ターン
28	金	ごはん ☆大根サラダ  ☆鱈のマヨドレ焼き みそ汁(さつま芋、しめじ、葱)	鱈	米 さつま芋	大根、胡瓜、人参、 しめじ、葱	コーン フレーク	☆揚げぼん (きなこ)
31	月	ごはん 南瓜の甘煮  鶏肉の照焼き みそ汁(玉葱、小松菜、椎茸)	鶏肉	米 南瓜	玉葱、小松菜、椎茸	☆ハッピー ターン	☆しらす& わかめ せんべい



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？春は菜の花、春キャベツ、夏は茄子やピーマン、秋はさんま、さつまいも、冬は白菜に大根...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ましたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



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。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかくよく」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。

