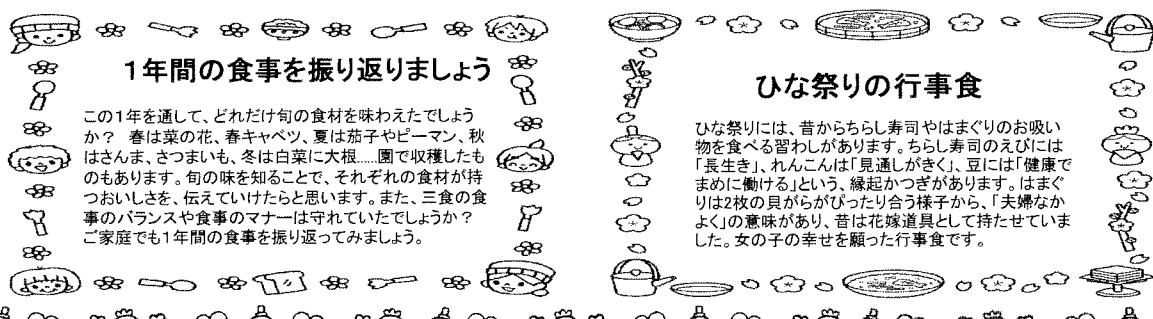




3月 ごはんだより

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 3日 | 月 | ひな祭りメニュー ちらし寿司 いんげんのおかか和え | サーモンのみそマヨ焼き すまし汁（菜の花、椎茸、麸） | でんぶ、卵、 サーモン、麸 | 米 | さぬさや、人参、 いんげん、椎茸、 菜の花 | いちご ムース、 カルビス |
| 4月 4日 | 火 | ごはん ♪ヨコリーのコマドリレタ" | 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、 プロッコリー、人参、 キャベツ、えのき | きなこ餅 |
| 5月 5日 | 水 | ごはん ひじき煮 | チーズはんぺんフライ みそ汁（南瓜、玉葱、しめじ） | はんぺん、 チーズ、揚げ ひじき | 米 南瓜 | いんげん、玉葱、 しめじ、人参 | 星たべよ |
| 6月 6日 | 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、卵、 魚肉リーゼー | 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月 7日 | 金 | ごはん 法蓮草の胡麻和え | 豚肉の生姜焼き かきたま汁 | 豚肉、卵 | 米 | 玉葱、赤ピーマン、人参 法蓮草、えのき、葱 | ばたばた 焼き |
| 10月 10日 | 月 | ごはん 白菜の煮浸し | 赤魚のパン粉焼き 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 | 畠パン風 トースト |
| 11月 11日 | 火 | ごはん 春雨サラダ | メンチカツ みそ汁（豆腐、法蓮草、えのき） | 鶏肉、卵、 豆腐 | 米 春雨 | 玉葱、胡瓜、人参、 法蓮草、えのき | ちよばちよば クッキー |
| 12月 12日 | 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 | 雪の宿 |
| 13月 13日 | 木 | ★お別れ会★ ゆかりごはん フライドポテトとワインナー [●] ミニきつねうどん | チキンステーキトマトソースかけ プロッコリーとコーンサラダ うどん | 鶏肉、揚げ、 ワカメ、 ワインナー | 米 じゃが芋 うどん | 玉葱、トマト、コーン、 プロッコリー、葱 | クレープ / ソフト サラダ |
| 14月 14日 | 金 | ごはん キャベツのフレンチサラダ | 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 | 麸の ラスク |
| 17月 17日 | 月 | ごはん プロッコリーのソテー | 鰯の塩焼き みそ汁（白菜、南瓜、大根の葉） | 鰯 | 米 南瓜 | プロッコリー、コーン、 赤ピーマン、白菜、 大根の葉 | りんご 蒸しパン |
| 18月 18日 | 火 | ごはん ねばねばサラダ | 肉じゃが みそ汁（大根、麸、ワカメ） | 牛肉、麸、 ワカメ | 米 じゃが芋 長芋 | 玉葱、人参、オクラ、 大根 | みかん フルーチェ |
| 19月 19日 | 水 | ごはん 切干大根の炒め煮 | アジフライ みそ汁（はんぺん、玉葱、ワカメ） | 鰯、はんぺん、 ワカメ、ちくわ | 米 | 大根、人参、玉葱 | 焼きそば |
| 21月 21日 | 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 24日 | 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 | まがり せんべい |
| 25月 25日 | 火 | ★地産地消メニュー★ ごはん 法蓮草の菜種和え | 赤蒟蒻と牛肉のしぐれ煮 みそ汁（南瓜、もやし、えのき） | 牛肉、卵 | 米 南瓜 | 牛蒡、玉葱、法蓮草、 蒟蒻、もやし、えのき | ピーチ ゼリー |
| 26月 26日 | 水 | ごはん 高野豆腐の卵とじ | 木牛の若草焼き すまし汁（麸、玉葱、ワカメ） | 木牛、卵、 高野豆腐、 ワカメ、麸 | 米 | 小松菜、コーン、椎茸、 人参、玉葱 | 五平餅 |
| 27月 27日 | 木 | カレーライス キャベツとコーンのサラダ | 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 | 満月パン |
| 28月 28日 | 金 | ごはん 大根サラダ | 鰯のチーマヨ焼き みそ汁（さつま芋、しめじ、葱） | 鰯、チーズ | 米 さつま芋 | 大根、胡瓜、人参、 しめじ、葱 | マカロニ きなこ |
| 31月 31日 | 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 | マリー ピスケット |



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。旬の味を知ることで、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っ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「見通しがよく」、豆には「健康で
まめに働く」という、縁起がつぎがあります。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。

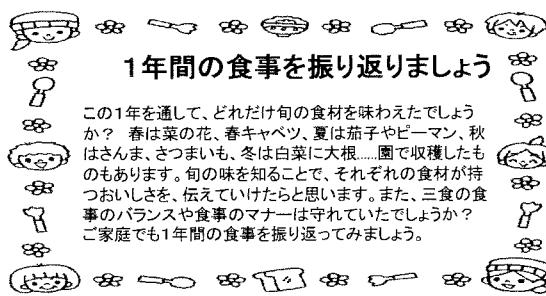


3月 ごはんだより (1~2歳)



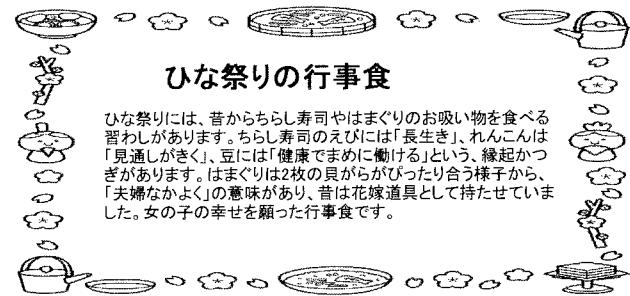
2025年 3月 北里保育園

| 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 | 鶴ひなまつりメニュー鍋 ちらし寿司 いんげんのおかか和え | サーモンのみそマヨ焼き すまし汁（菜の花、椎茸、麸） | でんぶ、卵、 サーモン、麸 | 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 ムース、 カルピス |
| 4 | 火 | ごはん アーモンドのゴマドレサラダ | 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 | たまご ボーロ | きなこ餅 |
| 5 | 水 | ごはん ひじき煮 | チーズはんぺんフライ みそ汁（南瓜、玉葱、しめじ） | はんぺん、 チーズ、揚げ ひじき | 米 南瓜 | いんげん、玉葱、 しめじ、人参 | 雪の宿 | 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、卵、 魚肉ソーセージ | 米 じゃが芋 | 玉葱、ビーマン、 キャベツ、コーン、 ちやし、青梗菜、人参 | たべっこ どうぶつ | 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 かきたま汁 | 豚肉、卵 | 米 | 玉葱、赤ビーマン、人参 法蓮草、えのき、葱 | アンパンマン せんべい | ぱたぱた 焼き |
| 10 | 月 | ごはん 白菜の煮浸し | 赤魚のパン粉焼き 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 | メロパン風 トースト |
| 11 | 火 | ごはん 春雨サラダ | メンチカツ みそ汁（豆腐、法蓮草、えのき） | 鶏肉、卵、 豆腐 | 米 春雨 | 玉葱、胡瓜、人参、 法蓮草、えのき | ハッピーターン | ちよぽちよぽ クッキー |
| 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 | 雪の宿 |
| 13 | 木 | ★お別れ会★ ゆかりごはん フライドポテトとワインナー ミニきつねうどん | チキンステーキトマトソースかけ ブロッコリーとコーンサラダ うどん | 鶏肉、揚げ、 ワカメ、 ワインナー | 米 じゃが芋 うどん | 玉葱、トマト、コーン、 ブロッコリー、葱 | 白い 風船 | ソフト サラダ |
| 14 | 金 | ごはん キャベツのフレンチサラダ | 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 | ぱたぱた焼 | 麸の 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、 赤ビーマン、白菜、 大根の葉 | 満月ポン | 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、麸、ワカメ） | 牛肉、麸、 ワカメ | 米 じゃが芋 長芋 | 玉葱、人参、オクラ、 大根 | ムーン ライト | みかん フルーチエ |
| 19 | 水 | ごはん 切干大根の炒め煮 | アジフライ みそ汁（はんぺん、玉葱、ワカメ） | 鰯、はんぺん、 ワカメ、ちくわ | 米 | 大根、人参、玉葱 | たべっこ どうぶつ | 焼きそば |
| 21 | 金 | ごはん ビ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、ビーマン、人参、 法蓮草、玉葱、椎茸 | たまご ボーロ | 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、ビーマン | マリー ビスケット | まがり せんべい |
| 25 | 火 | ★地産地消メニュー★ ごはん 法蓮草の菜種和え | 牛肉のしぐれ煮 みそ汁（南瓜、もやし、えのき） | 牛肉、卵 | 米 南瓜 | 牛蒡、玉葱、法蓮草、 もやし、えのき | 星たべよ | ピーチ ゼリー |
| 26 | 水 | ごはん 高野豆腐の卵とじ | ホキの若草焼き すまし汁（麸、玉葱、ワカメ） | ホキ、卵、 高野豆腐、 ワカメ、麸 | 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 キャベツとコーンのサラダ | 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 どうぶつ | 満月ポン |
| 28 | 金 | ごはん 大根サラダ | 鰯のチーマヨ焼き みそ汁（さつま芋、しめじ、葱） | 鰯、チーズ | 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 | たまご ボーロ | マリー ビスケット |



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？ 春は菜の花、春キャベツ、夏は茄子やビーマン、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。旬の味を知ることで、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っ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」、れんこんには「見通しがよく」、豆には「健康でまめに働く」という、縁起がついています。はまぐりは2枚の貝がらがひつり合う様子から、「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 (完了期)

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 | 鶴ひなまつりメニュー ゆかりごはん いんげんの和え物 | サーモンの味噌煮 すまし汁 (菜の花、椎茸) | サーモン | 米 じゃが芋 | きぬさや、人参、 いんげん、椎茸、 菜の花 | マンナ ウエハース | いちご ムース |
| 4 | 火 | なんはん ブロッコリーのマヨサラダ | 豆腐の煮物 中華スープ (キャベツ、ワカメ) | 豆腐、豚肉、 ワカメ | 米 | 玉葱、葱、キャベツ ブロッコリー、人参 | たまご ボーグ | きなこ餅 |
| 5 | 水 | なんはん ひじき煮 | 煮魚 (赤魚) みそ汁 (南瓜、しめじ) | 赤魚、 揚げ、 ひじき | 米 南瓜 | いんげん、小松菜、 しめじ、人参 | コーン フレーク | かぼちゃ にんじん リング |
| 6 | 木 | お誕生日会 | 鶏肉と大根の煮物 スープ (青梗菜、人参) | 鶏肉 | 米 | 大根、キャベツ、コー ン、 青梗菜、人参 | たべっこ ベイビー | 誕生日 ケーキ |
| 7 | 金 | なんはん 法蓮草の胡麻和え | 豚肉と野菜の煮物 すまし汁 (玉葱、えのき) | 豚肉 | 米 | 玉葱、赤ピーマン、人参 法蓮草、えのき | アンパンマン せんべい | 野菜 ハイハイイン |
| 10 | 月 | なんはん 白菜の煮浸し | 赤魚の煮付 みそ汁 (じゃが芋、椎茸) | 赤魚 | 米 じゃが芋 | 白菜、人参、椎茸、小松 菜 | 法蓮草 と小松菜 せんべい | ジャム サンド |
| 11 | 火 | なんはん 春雨マヨサラダ | じゃが芋と鶏肉の煮物 みそ汁 (豆腐、法蓮草) | 鶏肉、豆腐 | 米 春雨 じゃが芋 | 胡瓜、人参、 法蓮草 | マンナ ウエハース | ちよばちよば クッキー |
| 12 | 水 | なんはん ポテトサラダ | 煮魚 (鰯) みそ汁 (キャベツ、ワカメ) | 鰯、ワカメ | 米 じゃが芋 | 人参、コーン、法蓮草、 キャベツ | コーン フレーク | しらす & わせんべい |
| 13 | 木 | ★お別れ会★ ゆかりごはん | 鶏肉のトマト煮 すまし汁 (豆腐、ワカメ) | 鶏肉、豆腐、 ワカメ、 | 米 | 玉葱、トマト、コーン、 ブロッコリー、青梗菜 | 白い 風船 | かぼちゃ にんじん リング |
| 14 | 金 | なんはん キャベツのマヨサラダ | 肉じゃが 季節のフルーツ (せとか) | 牛肉 | 米 じゃが芋 | 玉葱、人参、コーン、 キャベツ、せとか | 小魚 せんべい | 麩の ラスク |
| 17 | 月 | なんはん ブロッコリーの洋風煮 | 煮魚 (鰯) みそ汁 (白菜、南瓜) | 鰯 | 米 南瓜 | ブロッコリー、コーン、 赤ピーマン、白菜、小松菜 | 満月ポン | りんご 蒸しパン |
| 18 | 火 | なんはん ねばねばサラダ | 肉じゃが みそ汁 (大根、ワカメ) | 牛肉、 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 | みかん フルーチェ |
| 19 | 水 | なんはん 大根の煮物 | ホキのケチャップ煮 みそ汁 (南瓜、ワカメ) | ホキ、 ワカメ | 米 南瓜 | 大根、人参、キャベツ | たべっこ ベイビー | さつま芋 の甘煮 |
| 21 | 金 | なんはん ピーマントイヤー煮 | 鰯のおろし煮 みそ汁 (玉葱、椎茸) | 鰯、しらす | 米 | 大根、ピーマン、人参、 法蓮草、玉葱、椎茸 | たまご ボーグ | 大学芋 |
| 24 | 月 | なんはん 白菜のゆかり和え | ポークチャップ風煮物 みそ汁 (里芋、椎茸) | 豚肉 | 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 | かぼちゃ にんじん リング |
| 25 | 火 | ★地産地消メニュー★ なんはん 法蓮草の煮浸し | 牛肉の旨煮 みそ汁 (南瓜、えのき) | 牛肉 | 米 南瓜 | 白菜、人参、法蓮草、 赤ピーマン、えのき | マンナ ウエハース | ピーチ ゼリー |
| 26 | 水 | なんはん 豆腐の煮物 | 煮魚 (ホキ) すまし汁 (玉葱、ワカメ) | ホキ、豆腐、 ワカメ | 米 | 小松菜、椎茸、 人参、玉葱 | アンパンマン せんべい | 五平餅 |
| 27 | 木 | なんはん マヨサラダ | 鶏肉の旨煮 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 | 満月ポン |
| 28 | 金 | なんはん 大根サラダ | 煮魚 (鰯) みそ汁 (さつま芋、しめじ) | 鰯 | 米 さつま芋 | 大根、胡瓜、人参、 しめじ、青梗菜 | コーン フレーク | マカロニ きなこ |
| 31 | 月 | なんはん 南瓜の甘煮 | 鶏肉の照り煮 みそ汁 (玉葱、小松菜) | 鶏肉 | 米 南瓜 | 玉葱、小松菜、 キャベツ、人参 | たまご ボーグ | しらす & わせんべい |



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。旬の味を知ることで、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っ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。

