

3月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	おやつ	
1	金	揚	散らし寿司 からあげ マカロニサラダ はまぐりの吸い物 フルーツ	牛乳	桜餅
2	土	麺	おにぎり やきそば スープ フルーツ	牛乳	じゃがいももち
4	月	煮	ごはん すき焼き風煮 スパゲティーサラダ 味噌汁 フルーツ	牛乳	おからクッキー
5	火	揚	麦ごはん いわしのかば焼き 五色なます 呉汁 フルーツ	牛乳	黒糖蒸しパン
6	水	揚	ごはん チキン南蛮 ほうれんそうの胡麻和え コンソメスープ フルーツ	牛乳	きなこマカロニ
7	木	焼	ごはん 生姜焼き ブロッコリーの味噌マヨ和え のっぺ汁	牛乳	フルーツヨーグルト
8	金	焼	ごはん 魚のムニエル ポークビーンズ 味噌汁 フルーツ	牛乳	青のりクラッカー、ゼリー
9	土	飯	混ぜご飯 豚汁 フルーツ	牛乳	ホットケーキ
11	月	麺	ごはん ナポリタン ツナサラダ 野菜スープ フルーツ		たまごサンド
12	火	焼	ひじきご飯 鯖のみそ漬け焼き ピクルス エビのかき玉汁 フルーツ	牛乳	くずもち、ビスケット
13	水	麺	ごはん あんかけうどん もやしとハムの酢の物 ざぜん豆 フルーツ	牛乳	南瓜ロールケーキ
14	木	焼	麦ごはん ポークチャップ ひじきサラダ 春雨スープ フルーツ	牛乳	さつまいも蒸しパン
15	金	焼	ごはん マカロニグラタン かみかみ和え 三平汁	牛乳	フルーツ白玉
16	土	麺	おにぎり にゅうめん フルーツ	牛乳	りんごケーキ
18	月	焼	きびごはん 魚のマヨネーズ焼き 納豆和え 味噌汁 フルーツ	牛乳	黒ゴマケーキ
19	火	煮	ごはん 牛肉の柳川風 春雨酢の物 味噌汁 フルーツ	牛乳	白玉ぜんざい
20	水		春分の日		
21	木	煮	ごはん 麻婆豆腐 れんこんのマヨ和え かきたま汁 フルーツ	牛乳	ドロップクッキー
22	金	炒	ごはん 八宝菜 南瓜の煮物 ワンタンスープ フルーツ	牛乳	人参蒸しパン
23	土	汁	パン コーンシチュー フルーツ	牛乳	ちぢみ
25	月	焼	ごはん ミートローフ コールスローサラダ 人参ポタージュ フルーツ	牛乳	ロールケーキ
26	火	焼	麦ごはん 魚の塩焼き 白和え 味噌汁 フルーツ	牛乳	チーズ蒸しパン
27	水	汁	ごはん 団子汁 竹輪の磯部揚げ フルーツ	牛乳	ボーロ
28	木	焼	きびごはん 魚のホイル焼き おからサラダ 味噌汁 フルーツ	牛乳	草団子
29	金	焼	ごはん 鶏肉のみそだれ焼き 豆のサラダ クラムチャウダー フルーツ	牛乳	じゃこかりんとう
30	土	麺	ごはん 肉うどん フルーツ	牛乳	スイートポテト



♡ひなまつり♡

3月3日はひなまつり。桃の節句です。

ひなまつりの食事には散らし寿司があり、具のエビには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆は「健康でまめに働ける」という意味があります。

《旬の魚》

春は、いわし、しらす、鱈、あさりなどの魚介類が旬を迎えます。
また、お祝いごとに使われる鯛やハマグリも春が旬です。

旬の魚は味も良く、栄養も豊富で価格もお手頃なのでぜひ旬の時期に自然の恵みを味わいましょう！！

