3月いただきますだより

2026. 2. 27
せんにしのおか

		行　事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	日				
2	月		・★ハッシュドビーフ ・はるキャベツのコールスロー　・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・むしぱん	・スキムミルク ★ピザトースト
3	火	ひなまつり	・ちらしずし　・★さけのもみじやき ・なのはなのおひたし　・ごもくきんぴら　・いちご	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・さくらケーキ
4	水		・★あげぎょうざ　・リャンパンサンスー ・あおのりポテト　・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・とうにゅうきなこケーキ	・スキムミルク ・セサミパイ
5	木		・さばのうめだれてりやき　・ごまずあえ ・だいこんとあつあげのにもの　・バナナ	・ぎゅうにゅう ・パンプキンむしぱん	・おちゃ ・ブルーベリーヨーグルトケーキ
6	金		・★タコライス　・シーザーサラダ　・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ★まっちゃクッキー
7	土		・ちくぜんに　・じゃこサラダ　・バナナ	・ぎゅうにゅう ・スティックパン	・おちゃ ・ハーベスト
8	日				
9	月		・いろどりすぶた　・バンバンジー　・バナナ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・スキムミルク ・マーラーカオ
10	火		・★さけのなんぶやき　・なっとうのいそあえ ・こまつなとひじきのあえもの　・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・バナナケーキ	・スキムミルク ★コンソメポップコーン
11	水		・やきにく　・ブロッコリーのナムル ・ニラたまスープ　・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・あんバタートースト
12	木	誕生日会	・ごもくずし　・★あまからソースのからあげ ・なのはなのツナあえ　・さつまいもあまに　・いちご	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ★チョコレートケーキ (0.1.2とうにゅうケーキ)
13	金		・マーボーどん　・たんざくサラダ　・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・マリービスケット	・スキムミルク ★フルーツポンチ
14	土		・にくじゃが　・すのもの　・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちゃ ・ようふうおこし
15	日				
16	月		・ひじきごはん　・さばのしおやき　・れんこんのきんぴら ・はくさいのおひたし　・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ★レモンマフィン
17	火		・★カツカレー　・なのはなのマカロニサラダ ・いちご	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ディアマンクッキー
18	水		・カレイのぱんこやき　・やさいソテー ・はるキャベツのおかかいため　・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・ミニきなこおはぎ
19	木		・たまごののやまやき　・★スパゲッティサラダ ・やさいのマリネ　・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・キャロットケーキ	・スキムミルク ★ポテトチップス
20	金				
21	土	卒園式	・チンジャオロース　・かにずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・ビスコ
22	日				
23	月		・スタミナいため　・むしかぼちゃ ・わかめスープ　・バナナ	・ぎゅうにゅう ・りんごケーキ	・スキムミルク ・コーンマヨトースト
24	火		・かえりのふりかけごはん　・★ソースやきそば ・ちくわとはくさいのあえもの　・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ハーベスト	・おちゃ ・いちごフルーチェ
25	水		・ハンバーグステーキ　・コロコロサラダ ・キャロットラペ　・いちご	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・スキムミルク ・ぐるぐるかぼちゃパイ
26	木		・さばのかばやきふう　・ほれんそうのおひたし ・ぶたこまのしみしみだいこん　・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー	・スキムミルク ・おからケーキ
27	金		・レバーチップ　・きりぼしだいこんサラダ ・しおもみきゅうり　・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなこトースト	・スキムミルク ・シスコーンクッキー
28	土		・イカとこんにゃくのにつけ ・キャベツとわかめのレモンずあえ　・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・シュガーパイ
29	日				
30	月	春の保育	・とうふのふくめに　・しらすとあおなのあえもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・いそマヨトースト
31	火	春の保育	お弁当持参		

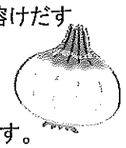
★マークは、くじら組さん『リクエストメニューの日』です。お楽しみに♪

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられる様になってきました。早いもので今年度も最後の月となりました。子どもたちは1年間様々な行事や活動を通して心も身体も大きくなり、たくさん思い出を作ったことと思います。
くじら組さんは保育園の給食もあと1ヶ月です。3月の給食にはくじら組さんからのリクエストメニューが登場します！
卒園しても「給食おいしかったな！」と思い出してもらえるよう、心を込めて作ります。
小学校へ入学してもいろいろな食べ物を食べて、元気いっぱい成長してほしいと思います。

3月の食育のテーマ 「春の食べ物について知ろう」

✿春キャベツ・・・葉が柔らかく、みずみずしいため生でも美味しく食べられます。

水溶性ビタミンであるビタミンＣが豊富に含まれています。ビタミンＣは熱に弱く、水に溶けだす性質を持っているため、スープやみそ汁など汁ごと食べられる調理法がおすすめです。
またゆで汁を捨てない工夫として電子レンジで加熱するのもおすすめです。



✿新たまねぎ・・・辛みが少なく柔らかいのでサラダなど生食にすると、栄養分も効率よく摂ることができます。
血液をサラサラにしてくれる働きのほかに、紫外線から肌を守ったり、お腹の調子を整えたりしてくれます。

✿いちご ・・・ いちごもビタミンＣが豊富に含まれています。血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めてくれます。また、食物繊維も多いので便秘予防に役立ちます。

通年でお店に出回り、旬の食べ物をつい見落としがちです。食材は旬である時に一番栄養価が高く、また、旨味も増しています。ぜひ旬の時こそ美味しく食べ、春の食材の味を楽しんでいただきたいです！

管理栄養士　大倉　友紀子

せんにし　やさいの園

今年一年、子どもたちと一緒に野菜を育て、触れたり、においをかいだり、ワクワクしながらいろいろな発見が出来ました。この冬は、大根・じゃが芋・ブロッコリー・キャベツなどが収穫でき、給食に登場して、みんなでおいしくいただきました。11月にお友だちと植えた玉ねぎも順調に栄養を蓄えています。
今、畑には春の収穫を目指してレタスやそら豆、食べられる菜の花などを植えています。冬の寒さに耐え、たっぷりと栄養を蓄えた野菜たちをいただける日がとても楽しみですね！春の収穫をお楽しみに♪

☆お誕生日会メニュー☆
- ✿五目ずし
- ✿甘辛ソースの唐揚げ
- ✿菜の花のツナ和え
- ✿さつま芋の甘煮
- ✿いちご

3. 月の誕生日会メニューは、くじら組さんのリクエストメニューの唐揚げです。春の食材である菜の花を使ったツナ和え、いちごも登場します！お楽しみに☆

3月の食文化

3日　ひなまつり

桃の節句で、女の子の健やかな成長を願う行事です。

ひしもち：上から赤・緑・白の組み合わせが一般的です。赤(くちなし)は桃の花、緑(よもぎ)は新しい芽、白(ひしの実)は雪を表しています。これは、冬が去って春が訪れることを意味しています。

ひなあられ：主に桃・黄・緑・白の4色で、四季を表していると言われています。1年の四季を通じて健康に過ごせますように、という願いが込められています。

17～23日　春のお彼岸

お彼岸は春と秋の2回あり、「春分の日」と「秋分の日」を中日にして前後3日間を含めた期間で、ご先祖様を供養します。
お供えする「ぼたもち」と「おはぎ」がありますが、呼び方が違うだけで同じ食べ物です。春のお彼岸は、春に咲くぼたんの花にちなんで「ぼたもち」、秋のお彼岸は、秋に咲くはぎの花にちなんで「おはぎ」と呼びます。