



令和3年3月1日  
しらほ東部保育園

やわらかな陽ざしとともに、だんだんと暖かかな日が増え春の訪れが感じられるようになりました。早いもので、今年度も最後の月となります。あと一ヶ月もすると、子どもたちは卒園、進級ですね。好き嫌いをなく食べるようになったり、食事のマナーを身につけたりと、子どもたちの成長をひしひしと感じています。

3月は、桃の節句（雛祭り）や、年長児のリクエストメニューがあります。今年度最後の給食を華やかで、思い出に残るように作りたいと思います。



## ひな祭り

3月3日は、桃の節句。ひな人形を飾り、女の子の成長を喜び、幸せを願う日として古くから伝えられてきました。園では、2日におこしもの作り、3日にひな祭りメニューを用意して雰囲気を楽しみたいと思います。

### ☆お供え物の色と意味☆

ひし餅の三色にはそれぞれ、意味が込められています。

- 桃・・・桜の色や生命を表し、邪気を払うという意味。
- 白・・・雪の色を表し、清らかに育つように。
- 緑・・・新芽の色を表し、大病なく健康に育つように。



ひなあられ・・・桃色、緑、黄色、白の4色で、それぞれ春夏秋冬をあらわしています。ひなあられを食べることによって、一年を通じて健康であるようにとの願いが込められています。

## 23日は年長児さんが選んでくれたリクエストメニューの日です！



**3月12日（金）**は今年度最後のお楽しみランチです。お弁当とおやつのご準備をお願い致します。

2021年03月

# 献立表

しらほ東部保育園

日付	献立	材 料 名			3時おやつ	延食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01月	ご飯、豚カツ、ごぼうときゅうりのサラダ、みそ汁、キウイフルーツ	米、押麦、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、卵	キウイフルーツ、えだまめ、ごぼう、きゅうり、にんじん、ねぎ、なめこ、コーン	牛乳、枝豆	ヨーグルト（マーマレード）
02火	カレーライス、キャベツとツナのサラダ、バナナ	米粉、米、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり	牛乳、おこしもの	ヨーグルト（ブルーベリー）
03水	鮭ちらし寿司、ひじきの煮物、すまし汁、ももゼリー	米、米粉、砂糖、油、ごま油	豆乳、豆腐、カルピス、つぶあん、卵、さけ、鶏肉、油揚げ	にんじん、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、ひじき、ごま、焼きのり	カルピス、小豆蒸しパン	ヨーグルト（りんご）
04木	ご飯、鶏肉のマヨネーズ焼き、切干し大根の旨煮、みそ汁、オレンジ	米、マヨネーズ、押麦、小麦粉、砂糖、油	ヨーグルト、鶏肉、みそ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、黄桃、みかん、なす、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ、レモン果汁	お茶、ヨーグルトあえ	ヨーグルト（いちご）
05金	ご飯、かじきの和風フライ、キャベツの昆布サラダ、みそ汁、グレープフルーツ	米、押麦、小麦粉、油、パン粉、ごま油	牛乳、かじき、豆腐、みそ	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、いちごジャム、きゅうり、ほうれんそう、塩こんぶ	牛乳、クラッカーサンド	ヨーグルト（マーマレード）
06土	ナポリタン、パイナップル	スパゲティ、食パン、油	牛乳、豚ひき肉	パイナップル、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、ピーマン	牛乳、ジャムサンド	ヨーグルト（ブルーベリー）
08月	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、キャベツときゅうりのサラダ、みそ汁、バナナ	米、食パン、押麦、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	バナナ、キャベツ、コーン、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、マーマレード	牛乳、コーンマヨトースト	ヨーグルト（りんご）
09火	ご飯、魚のフライ、もやしの中華和え、はるさめスープ、グレープフルーツ	米、押麦、パン粉、油、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油	さけ、ちくわ	グレープフルーツ、だいこん、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、ごま、バナナ	お茶、おでん	ヨーグルト（いちご）
10水	ご飯、松風焼き、ほうれん草の磯あえ、すまし汁、りんご	米、小麦粉、押麦、パン粉、油、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ、かつお節	りんご、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが、ごま、わかめ、焼きのり、あおのり	牛乳、お好み焼き	ヨーグルト（マーマレード）
11木	ドライカレーライス、にんじんサラダ、オレンジ	米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、トマト、きゅうり、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳、あんまん	ヨーグルト（ブルーベリー）
12金	お楽しみランチ				お楽しみおやつ	ヨーグルト（りんご）
13土	肉みそうどん、もも	うどん、食パン、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ	黄桃、たまねぎ、マーマレード、にんじん、ピーマン、干しいたけ	牛乳、ジャムサンド	ヨーグルト（いちご）
15月	ハヤシライス、切干し大根とひじきのサラダ、オレンジ	米、じゃが芋、油、片栗粉、マヨネーズ、油、バター	牛乳、豚肉	たまねぎ、オレンジ、トマト、にんじん、しめじ、コーン、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき	牛乳、バイクドポテト	ヨーグルト（マーマレード）
16火	ご飯、チキンカツ、白菜のごま酢あえ、みそ汁、キウイフルーツ	米、食パン、油、押麦、パン粉、グラニュー糖、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ	はくさい、キウイフルーツ、もやし、にんじん、だいこん、ごま	牛乳、シュガートースト	ヨーグルト（ブルーベリー）
17水	豚丼、マカロニサラダ、バナナ	米、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖	豚肉、ツナ	バナナ、たまねぎ、しらたき、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、こんぶ、にんにく、しょうが	お茶、昆布おにぎり	ヨーグルト（りんご）
18木	ご飯、鶏肉のくわ焼き、はるさめの酢の物、みそ汁、グレープフルーツ	米、押麦、はるさめ、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏肉、みそ	グレープフルーツ、オレンジ果汁、みかん、きゅうり、なす、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、粉かんでん	牛乳、みかんのゼリー	ヨーグルト（いちご）
19金	ご飯、さばの揚げ煮、ほうれん草のごま和え、みそ汁、りんご	米、うどん、押麦、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、豚肉、みそ、油揚げ	もやし、りんご、キャベツ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、ごま、にんじん、あおのり	牛乳、焼きうどん	ヨーグルト（マーマレード）
22月	ご飯、豚肉の生姜焼き、ひじきときゅうりのサラダ、みそ汁、キウイフルーツ	米、じゃが芋、砂糖、押麦、マヨネーズ、油	豚肉、牛乳、みそ、ツナ	たまねぎ、キウイフルーツ、きゅうり、みかん、にんじん、しめじ、コーン、ピーマン、ひじき、粉かんでん、レモン	お茶、牛乳寒天	ヨーグルト（ブルーベリー）
23火	ご飯、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、中華スープ、オレンジ	米、じゃが芋、押麦、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、生クリーム	牛乳、鶏肉	オレンジ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン、干しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳、ケーキ	ヨーグルト（りんご）
24水	焼きそば、グレープフルーツ	焼きそば、米、油	豚肉	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごま、あおのり、バナナ	お茶、鮭おにぎり	ヨーグルト（いちご）
25木	あんかけうどん、バナナ	うどん、片栗粉	牛乳、鶏肉	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	お茶、フルーチェ	ヨーグルト（マーマレード）
26金	ナポリタン、りんご	スパゲティ、米、油	豚ひき肉	りんご、たまねぎ、ピーマン、にんじん、こんぶ	お茶、昆布おにぎり	ヨーグルト（ブルーベリー）
27土	ミートスパゲティ、みかん	スパゲティ、食パン、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉	みかん、たまねぎ、トマト、にんじん、マーマレード	牛乳、ジャムサンド	ヨーグルト（りんご）
29月	肉みそうどん、りんご	うどん、米、片栗粉、油、天かす、砂糖	豚ひき肉、みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、あおのり	お茶、たぬきおにぎり	ヨーグルト（いちご）
30火	焼きうどん、グレープフルーツ	うどん、食パン、ごま油	牛乳、豚肉	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、あおのり	牛乳、ジャムサンド	ヨーグルト（マーマレード）
31水	ミートスパゲティ、オレンジ	スパゲティ、米、小麦粉、油、砂糖	豚ひき肉	オレンジ、たまねぎ、トマト、にんじん	お茶、菜飯おにぎり	ヨーグルト（ブルーベリー）

\*保育園で食べる食材が初めてにならないように献立を確認していただき、ご家庭でも試して頂きますようお願い致します。