



# 3月の献立表

## 令和4年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	水	お菓子、牛乳	ポトフ(ウインナー、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ピーマン) 昆布とちくわの煮物(昆布、ちくわ、にんじん) 果物	磯の香おにぎり、お茶	16	木	お菓子、牛乳	豚肉のみそ炒め(豚肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン) 彩野菜のごま和え(にんじん、ほうれん草、白菜、もやし、とうもろこし、ごま) すまし汁、果物	レーズンクッキー、牛乳
2	木	お菓子、牛乳	魚の南部焼き(赤魚、ごま)、枝豆 卵の花炒り(おから、鶏ミンチ、あげ、しいたけ、にんじん) みそ汁、果物	きなこクッキー、牛乳	17	金	お菓子、牛乳	バーベキューチキン(鶏肉)、枝豆 スパゲッティソテー(スパゲッティ、ウインナー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン) みそ汁、果物	納豆おやき、牛乳
3	金	お菓子、牛乳	★行事食 お雑煮ごはん(炊き込みご飯)(あげ、にんじん、小松菜、しいたけ、卵、焼き海苔、米) 鶏のゆかり揚げ(鶏肉、ゆかり)、菜の花和え(菜の花、にんじん、かつお節) すまし汁(豆腐、わかめ、かまぼこ)、果物	いちごのゼリー、牛乳	18	土	お菓子、牛乳	八宝めん(中華麺、豚肉、ちくわ、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、きぬさや) 焼きポテト(じゃがいも、パセリ) 果物	梅の香おにぎり、お茶
4	土	お菓子、牛乳	他人丼(豚肉、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、卵、ごはん) 土佐酢和え(キャベツ、にんじん、チンゲン菜、かつお節) みそ汁、果物	じゃこトースト、牛乳	20	月	お菓子、牛乳	豚肉とじゃがいものケチャップ炒め(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、しめじ、ピーマン) コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし) すまし汁、果物	ホットケーキ、牛乳
6	月	お菓子、牛乳	香味煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、いんげん、ごま) 五色和え(ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	22	水	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、にんじん 大豆とひじきの煮物(あげ、大豆、ひじき、にんじん) みそ汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳
7	火	お菓子、牛乳	鶏のマヨネーズパン粉焼き(鶏肉、パン粉、パセリ)、ブロッコリー ほうれん草のごま和え(ほうれん草、にんじん、ごま) すまし汁、果物	焼きそば、牛乳	23	木	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛炒め(豚肉、にんじん、玉ねぎ)、枝豆 小松菜納豆(小松菜、納豆、しらす干) すまし汁、果物	サンドイッチ(ウインナー)、牛乳
8	水	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ツナ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ) 果物	フルーツヨーグルト、お茶	24	金	お菓子、牛乳	★行事食 アンパンマンカレー(合挽ミンチ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、チーズ、海苔、ごはん) ツナサラダ(ブロッコリー、ツナ、玉ねぎ、にんじん) みかんゼリー、果物	いちごのケーキ、牛乳
9	木	お菓子、牛乳	筑前煮(鶏肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん) もやしの中華風サラダ(もやし、にんじん、きゅうり) すまし汁、果物	大学芋、牛乳	25	土	お菓子、牛乳	五目うどん(うどん、豚肉、あげ、にんじん、大根、ごぼう、しめじ、ほうれん草) キャベツとひじきの和え物(キャベツ、ちりめん、ひじき、ごま) 果物	きなこ大豆、牛乳
10	金	お菓子、牛乳	魚の照り焼き(鮭)、枝豆 かぼちゃのそぼろ煮(鶏ミンチ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	ピザトースト、牛乳	27	月	お菓子、牛乳	チキンカツ(鶏肉、小麦粉、卵、パン粉)、キャベツ 田舎煮(厚揚げ、白菜、大根、にんじん) みそ汁、果物	さつま芋もち、牛乳
11	土	お菓子、牛乳	和風スパゲッティ(豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、小松菜、スパゲッティ) ポテトサラダ(ウインナー、じゃがいも、にんじん、きゅうり) 果物	きなこプリン、牛乳	28	火	お菓子、牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き(鮭、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン) おいものサラダ(ウインナー、さつまいも、じゃがいも、にんじん、グリーンピース) 豆腐スープ、果物	ビーフン、お茶
13	月	お菓子、牛乳	鶏のごまみそ焼き(鶏肉、ごま) 千草和え(ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳	29	水	お菓子、牛乳	高野豆腐の卵とじ(豚肉、高野豆腐、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース、卵) えのき納豆(ちりめん、納豆、えのき) すまし汁、果物	シュガートースト、牛乳
14	火	お菓子、牛乳	魚のフライ(鱈、小麦粉、卵、パン粉)、ブロッコリー チャプチェ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、ごま) すまし汁、果物	きなこクリームサンド、牛乳	30	木	お菓子、牛乳	みそけんちん汁(鶏肉、あげ、豆腐、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、わかめ) ひじきとちりめん中華サラダ(しらす干、春雨、にんじん、きゅうり、もやし、ひじき) 果物	スイートポテト、牛乳
15	水	お菓子、牛乳	関東煮(鶏肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、里芋、大根、こんにゃく、小松菜) かぼちゃと大豆のサラダ(かぼちゃ、大豆、チーズ) みそ汁、果物	お好み焼き、牛乳	31	金	お菓子、牛乳	豚肉と厚揚げの中華風炒め(豚肉、厚揚げ、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、チンゲン菜) ピーマンとツナの和え物(ツナ、ピーマン、キャベツ、ごま) みそ汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



3月3日はひな祭りです ~お祝い料理~

3月3日は「ひな祭り」です。桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」ともいいます。女の子の成長と幸せを願い、ひな人形をかざり、桃の花など色とりどりのお供えものをし、ちらし寿司や潮汁(うしおじり)などのごちそうを食べてお祝いします。

ひしめき  
ひな祭り

赤は桃の花の色で麗やか、白は雪で清らかさ、緑は大地を象徴します。ひな祭りは四季の色を著すともいわれ、どちらも健康を願うとされています。

うしおじり

縁起のよい食べ物ふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿、ハスは見通しがよく、豆はマメに働ける、菜の花は春らしさの意図があります。

潮汁(うしおじり)

はまぐりの貝殻は、同じ貝としかびつたり合わないことから「よいパートナー」に恵まれて幸せになるようにとお祝い物などに入れ、祝い膳として出されるようになりました。

血餅

「桃花酒」ともい、厄を払うとされます。お酒なので、子どもにはアルコール分のない甘酒などにしましょう。



春のはなを食べて春を感じよう

春を告げる野菜の菜の花。かすかな花の香りとほのかな苦みが魅力です。βカロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄分などを多く含みます。食べることで抵抗力を高め、風邪の予防、貧血予防にもなります。子どもたちには苦味が食べにくい場合がありますが、黄色の花がかわいらしい菜の花、目で楽しむのはもちろん「春」の味として味わって