

令和4年度 3月 食事だより 波子保育所

～調理室より～

	月	火	水	木	金	土
おかず			1/ お別れ遠足 	2/ ひな祭り会 ちらし寿司 鶏のさっぱり煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁・果物 牛乳・トマト	3/ 焼きうどん ウイナーソテー キャベツのごまマヨサラダ 果物 牛乳・味噌汁	4/ 豆乳坦々麺 果物
未満児			豆腐ドーナツ	桜餅	ゆかりおにぎり	
おやつ						
おかず	6/ 高野豆腐オランダ煮 春雨サラダ アーモンドカルシウム 果物	7/ お別れ会 カレーピラフ 唐揚げ 花野菜サラダ トマト・果物	8/ 豆腐とツナのハンバーグ わかめサラダ 切干大根のソテー 果物	9/ 焼きししゃも 煮みそ 小松菜ののり和え 果物	10/ あんかけ焼きそば 厚揚げのみそ煮 胡瓜のゆかり和え 果物	11/ キャベツとしらすのスパゲティ 果物
未満児	ヨーグルト・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	
おやつ	のりおにぎり	お楽しみ!	にらそばろご飯	バナナサンド	焼きごま餅	
おかず	13/ 誕生日会 カレー スパゲティサラダ たたき胡瓜 みかん	14/ ミルクおから かみかみ和え 麩の味噌汁 果物	15/ 五目ビーフン ブロッコリーのごま酢和え まめみそ 果物	16/ 魚の味噌煮 かぼちゃの煮物 納豆サラダ 果物	17/ 豆腐のたこ揚げ あらめの煮物 レタスの味噌ドレッシングサラダ 果物	18/ 焼きそば 果物
未満児	ヨーグルト・トマト	牛乳・鮭ご飯	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	
おやつ	プリン	抹茶のカップケーキ	わかめおにぎり	ごまごまおにぎり	ぼた餅	
おかず	20/ 魚の照り焼き インディアンポテト 白菜のごま酢和え 果物	21/ 春分の日 	22/ ハヤシライス さつまいものチーズ焼き じゃことりのレタスサラダ 果物	23/ うどん汁 精進揚げ 酢味噌和え 果物	24/ すき焼き風煮 もやしのごま酢和え いりこのカレースナック 果物	25/ 卒園式 
未満児	ヨーグルト・味噌汁		牛乳・ウイナー	牛乳・チーズ	牛乳・味噌汁	
おやつ	干し大根のご飯		きなこ団子	カルピス寒天	ココアクリームサンド	
おかず	27/ 厚揚げと春雨の煮物 カボチャサラダ 大根の味噌汁 果物	28/ 魚のごまだれかけ 栄養きんぴら ほうれん草のナムル 果物	29/ チキンカツ 切干大根の煮物 ひじきサラダ 果物	30/ 麻婆豆腐 そうめんサラダ うずら豆の甘煮 果物	31/ ナポリタン いりこの佃煮 豆腐サラダ 果物	
未満児	ヨーグルト・トマト	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	
おやつ	ツナそばろおにぎり	チーズ蒸しパン	しょうゆラーメン	麩のラスク	干し大根カレー	

1年をふり返りましょう

今年度もいよいよ残すところあとわずかとなり、1年のしめくりとなる3月となりました。1日1日大切に保育所で食べる食事を楽しんで欲しいと思います。コロナ禍でなかなか食育活動が進まないこともありましたが、年長さんは夏には保育所で育てたズッキーニやとうもろこしを焼いたり、冬には育てた大根でおでんや干し大根を作ったりとクッキングを楽しんでいました。お別れ会には在園児のためにおやつ作りをしてくれそうです。お楽しみに！

▲干し大根は年長さんのリクエストでご飯とカレーにします。

* 鶏の唐揚げ *

材料

鶏もも肉	400g	料理酒	16g
にんにく	少々	しょうゆ	16g
しょうが	少々	小麦粉、片栗粉	適量

①鶏肉は適当な大きさに切り調味液に漬ける。

②小麦粉と片栗粉を同量混ぜて①にまぶして揚げる。



ひな祭り（3月3日）

「桃の節句」と呼ばれ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食としては、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、ひし餅、桜餅などがあり、ひなあられの4色は四季を表し、「1年中女の子が幸せに過ごせるように」という願いが込められています。



春彼岸（3月20日）

年に2回、春分・秋分の日を中日とし、その前後3日をあわせた7日間をお彼岸とよびます。春のお彼岸には春に咲く牡丹の花に由来する「ぼたもち」をお供えします。

旬の食材…キャベツ、にら、えんどう、小松菜
水菜、いちご、はまぐり、わかさぎ



●今月のお誕生日メニューは13日です。

