

# 3月給食献立表

ちどり保育所  
令和7年2月28日発行

月	火	水	木	金	土
 <p>ひな祭りは女の子の健やかな成長と幸福を願い、ひな人形を飾ってお祝いをする日で、食べ物にも色々由来があります。 散らし寿司・・・れんこん（はるか先まで見通せるように） えび（腰が曲がるまで長生きできるように） 豆（健康にマメに働いて仕事が上手くいくように） ひなあられ・・・健やかな成長を願う 菱餅・・・緑は厄除け、健康 白は子孫繁栄、桃は魔除け はまぐりのお吸い物・・・1人の相手と生涯添い遂げられるように</p>					<b>1日</b> おにぎり 味噌汁 
					菓子
<b>3日 ひな祭り</b>	<b>4日</b>	<b>5日</b>	<b>6日 お別れ会</b>	<b>7日</b>	<b>8日</b>
ちらし寿司 魚の照り焼き あすっこのごま和え 麩のすまし汁 いちごプリン	麦ごはん 豚大根 キャベツとじゃこの酢の物 じゃが芋の味噌汁 果物	ごはん 麻婆豆腐 ひじきの華風和え チンゲン菜のスープ	<b>弁当日</b> (もも・うめ・さくら・きく組) 	ごはん 魚の西京焼き ほうれん草の納豆和え しめじのすまし汁 果物	おにぎり 味噌汁 
雛あられ カルピス	○ミルクおから餅	菓子 牛乳	○マカロニ安倍川 牛乳	○ピザまん風蒸しパン 牛乳	菓子
<b>10日</b>	<b>11日 誕生会</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日 ふじ組弁当日</b>	<b>15日</b>
きつねうどん 五目豆 ブロッコリーの おかか和え 果物	赤飯 鶏肉のコーンフレーク 焼き ◇小松菜の かみかみサラダ そうめん汁 果物	ごはん 回鍋肉 もやしとわかめの ナムル ワンタンスープ	麦ごはん 魚のごま焼き ◇切干大根の 梅サラダ きのこのすまし汁	食パン 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ コンソメスープ 果物	おにぎり 味噌汁 
○タ焼けおにぎり	ワッフル 牛乳	○チーズクッキー 牛乳	菓子 牛乳	○たぬきおにぎり 牛乳	菓子
<b>17日</b>	<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>	<b>21日</b>	<b>22日</b>
ナポリタン ポパイサラダ オニオンスープ 果物	麦ごはん すきやき ブロッコリーの ごま和え 切干大根の味噌汁 果物	ホットドック ポテトサラダ 白菜のシチュー 果物	<b>春分の日</b> 	ごはん 魚のフライ かぼちゃのサラダ 小松菜のすまし汁	おにぎり 味噌汁 
○鮭おにぎり	○フライドポテト 牛乳	○ぼたもち 牛乳		○骨せんべい(3,4,5歳児) ジョア 菓子	菓子
<b>24日</b>	<b>25日</b>	<b>26日</b>	<b>27日</b>	<b>28日</b>	<b>29日</b>
豆乳担々麺 ひじきとはんぺんの 煮物 ほうれん草のナムル 果物	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーの オーロラサラダ ミルク味噌汁	ハヤシライス ◇ごぼうのごまよごし 菜果サラダ	麦ごはん 豚肉の香味焼き いんげんの胡麻和え 厚揚げの味噌汁 果物	納豆ごはん ◇ししゃもの春巻き ◇切干大根の ツナカレー煮 キャベツのすまし汁 果物	おにぎり 味噌汁 
○梅おにぎり	菓子 牛乳 いりこ(3,4,5歳児)	○揚げパン 牛乳	○簡単ピザ 牛乳	○お麩ラスク 牛乳	菓子
<b>31日</b>	<b>全園児 弁当日</b>  菓子 牛乳				
厳しい冬の寒さを乗り越えた3月が旬の食材には美味しさや栄養が凝縮されています。 <b>春キャベツ</b> ：みずみずしくサラダや浅漬けなどでそのまま食べても美味しく、 甘みが強いのが特徴。ビタミンUによる胃腸粘膜の新陳代謝の 促進が期待できる。 <b>新タマネギ</b> ：甘みが強く生でも食べられるのが特徴。 血液をサラサラにする効果がある <b>硫化アリル</b> が豊富。					

未満児は午前中のおやつ(牛乳)があります。  
○手作りおやつ ◇かみかみメニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。