

# 3月献立



# 給食だより

令和2年 3月  
大塚第一保育園

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をとのえる	延長保育おやつ
2 16 30	月	麦ごはん 大豆の五目煮 みそ汁	牛乳 バナナ75g	スキムミルク 米粉マフィン	牛乳・鶏肉・だいず・野菜 昆布・煮干しだし・米みそ・ 麦みそ・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・植 物油・砂糖(三温糖)・米 粉・アーモンドパウダー	バナナ・こんにやく・ごぼう・ にんじん・さやいんげん・ しょうが・もやし・えのきた け・かいわれだいこん	牛乳・ビスケット
3 31	火	コッペパン 鶏のマリネ焼き ソテー(こまつな) キャロットスープ	牛乳 いちご30g	カルピスマルク りんご50g せんべい	牛乳・鶏肉・ベーコン・鳥がら だし・脱脂粉乳・乳酸菌飲 料	コッペパン・砂糖(三温糖)・ 植物油・マーガリン・バター・小 麦粉・せんべい	いちご・たまねぎ・しょう が・こまつな・コーンホール・に んじん・パセリ・りんご	牛乳・チーズ
4 18	水	麦ごはん 清汁(豆腐・たまねぎ) 魚のサワーソース焼き 中華風精進炒め	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク ふかしいも	牛乳・木綿豆腐・煮干しだ し・白身魚・プレーンヨーグルト・ 油揚げ・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・麦・マヨ ネーズ・すりごま・ごま油・ 砂糖(三温糖)・植物油・さ つまいも	たまねぎ・青ねぎ・キャベツ・ パセリ・レモン・コーンホール・こ んにやく・れんこん・にんじ ん・ほうれんそう・しめじ・ しょうが	牛乳・バナナ
5 19	木	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 清汁(鶏ささ身)	牛乳 パインアップル(缶)30g	豆乳 お好み焼き	牛乳・高野豆腐・豚ひき肉・煮 干しだし・鶏肉ささ身・塩わか め・かつお・昆布だし・豆乳・ 鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳・か つおだし・あおのり	精白米・麦・ごま油・砂糖 (三温糖)・片栗粉・植物 油・やまいも・小麦粉	パインアップル(缶)・にんじ ん・乾しいたけ・たまねぎ・ さやいんげん・しょうが・し いたけだし・青ねぎ・キャベ ツ・トマトケチャップ	牛乳・サブレ
6	金	麦ごはん カレーシチュー マカロニサラダ	牛乳 せんべい7g	スキムミルク いちご50g かりんとう	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鳥 がらだし・ロースハム	せんべい・精白米・麦・ じゃがいも・マーガリン・カレー ウ・マカロニ・マヨネーズ・かりん とう	たまねぎ・にんじん・りん ご・ブロッコリー・トマトピューレ ・きゅうり・いちご	牛乳・オレンジ
7 21	土	スパゲティ・ミートソース ネーブル	豆乳 キウイフルーツ50g	りんごジュース 丸ボーロ	豆乳・鶏卵・牛ひき肉・豚 ひき肉・粉チーズ・コンソメ・牛 乳	スパゲティ・植物油・マーガリ ン・パン粉・丸ボーロ	キウイフルーツ・たまねぎ・にん じん・ピーマン・トマトケチャップ・ト マトピューレ・ネーブル・りんご ジュース	
9 23	月	麦ごはん 清汁(かまぼこ・えのきたけ) やまいもと牛肉の炒め煮 みそドレッシングサラダ	牛乳 もも(缶)30g	スキムミルク りんご50g クッキー15g	牛乳・かまぼこ・煮干しだ し・牛肉・まぐろ油漬(缶)・ 米みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・やまいも・植 物油・砂糖(三温糖)・ク ッキー	もも(缶)・えのきたけ・青 ねぎ・スナップえんどう・キャベ ツ・もやし・きゅうり・にんじ ん・りんご	豆乳・クラッカー
10 24	火	コッペパン 鶏肉のブロッコリーのクリーム煮 菜の花和え	牛乳 せんべい7g	スキムミルク フルーツ豆乳かん	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・生 クリーム(植物性)・鳥がらだ し・鶏卵・豆乳・寒天	せんべい・コッペパン・小麦 粉・マーガリン・植物油・ごま 油・すりごま・砂糖(三温 糖)	ブロッコリー・たまねぎ・にんじ ん・マッシュルーム(缶)・ほうれ んそう・キウイフルーツ・バナナ ・フルーツミックス(缶)	牛乳・いちご
11 25	水	わかめごはん さばのカレー焼き トマト 洋風みそ汁	牛乳 バナナ75g	スキムミルク にんじんゼリー ウエハース	牛乳・鶏肉・塩わかめ・さ ば・ベーコン・煮干しだし・米 みそ・脱脂粉乳・寒天	精白米・麦・植物油・じゃ がいも・砂糖(三温糖)・ウ エハース	バナナ・にんじん・たまねぎ・ トマト・キャベツ・レモン(汁使用)	牛乳・オレンジ
13 27	金	麦ごはん 青身魚の南蛮漬け サラダ菜 中華風コンソメスープ	牛乳 チーズ10g	スキムミルク おからスコーン	牛乳・プロセスチーズ・魚・か つおだし・鶏卵・ロースハム・ 鳥がらだし・脱脂粉乳・お から	精白米・麦・片栗粉・揚げ 油・砂糖(三温糖)・植物 油・ごま油・ホットケーキミックス・ バター	青ねぎ・サラダ菜・にんじん・ たまねぎ・ほうれんそう・ コーンクリーム(缶)・コーンホール ・たけのこ・乾しいたけ	牛乳・もも(缶)
14 28	土	きつねうどん ヨーグルト(固形)	豆乳 いよかん70g	りんごジュース バナナ75g パイ	豆乳・鶏卵・かまぼこ・油 揚げ・かつお・昆布だし・ 含脂加糖ヨーグルト	干しうどん・砂糖(三温 糖)・パイ	いよかん・乾しいたけ・し いたけだし・ほうれんそう・ バナナ・りんごジュース	
17	火	麦ごはん えびフライ サラダ菜 トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳 せんべい7g	スキムミルク いちご50g かりんとう	牛乳・えび・鶏卵・豚肉・鳥 がらだし・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・小 麦粉・パン粉・揚げ油・植物 油・かりんとう	サラダ菜・トマト・トマトホールカット (缶)・たまねぎ・かぼちゃ・ にんじん・セロリ・パセリ・い ちご	牛乳・オレンジ
12	木	洋風ちらし寿司 てまり麩の清汁 チーズ入りミートローフ はるさめサラダ	牛乳 ウエハース7g	りんごジュース いちごジャムの米粉ケーキ	牛乳・まぐろ油漬(缶)・桜 でんぶ・塩わかめ・かつ お・昆布だし・牛ひき肉・ 豚ひき肉・鶏卵・プロセスチ ーズ・ロースハム・豆乳	ウエハース・精白米・砂糖(三 温糖)・手まり麩・パン粉・ 植物油・はるさめ・マヨネ ーズ・米粉・いちごジャム	コーンホール・きゅうり・にんじ ん・えのきたけ・たまねぎ・ ミックスベジタブル・キャベツ・り んごジュース	牛乳・クッキー

**\*菱餅(ひしもち)\***  
赤(ピンク),白,緑の餅をひし形に切って重ねたものを飾ります。色の意味には諸説あります。赤はクチナシを使用し「魔よけ」「おめでたい色」,白は菱の実を使用し「子孫繁栄と長寿」「清らかさ」,緑はヨモギを使用し「邪気を祓う厄除け」「健康」を意味する説と,赤は桃の花,白は地上に残る雪,緑は雪の下に芽吹く新緑を象徴し、ひなまつりの頃の情景を表すものであったという説があります。



☆ひなあられ☆  
ひなまつりの代表的な和菓子のひとつで、餅を細かく切ったものを揚げたり、炒ったりして、砂糖をかけて甘味をつけます。菱餅の色付きの餅を使えば色付きのあられができますし、白い餅で作った後に色を付ける場合もあります。



**\*白酒(しろざけ)\***  
「白酒」はアルコール度数10%前後のお酒で大人しか飲めないのが、子どもには粥に米こうじを加えて作るノンアルコールの「甘酒」がおすすめです。

☆はまぐりの吸い物☆  
はまぐりの貝殻は貝合わせという遊びにも使われるように、対になっている貝殻でなければピッタリと合いません。このことから、仲の良い夫婦を表し、一人の人と生涯連れ添うようにという願いが込められています。



**\*ちらし寿司\***  
ちらし寿司そのものに、ひなまつりのいわれがあるわけではありませんが、えび(長生き)、れんこん(見通しがきく)、豆(健康でまめに働ける)など縁起のいい具材が祝いの席にふさわしく、みつば、たまご、にんじんなどの華やかな彩りが食卓に春をよんでくれるため、ひなまつりの定番メニューとなったようです。

