



# 3月給食献立予定表



ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作りおやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
2	月	五目卵焼き 味付のり 春雨の酢の物		海老 5 ハム 5 卵 50 豆腐 20 海苔 5 わかめ 2 鶏ミンチ 10	春雨 5 ごま 1	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	おにぎりの日
3	火	ちらし寿司 豆腐汁		豆腐 20 ちりめん 5 味噌 10 あげ 5 卵 40 高野豆腐 5 わかめ 2	ごま 5	人参 30 青葱 5 玉葱 20 牛蒡 10 蓮根 5 干椎茸 1 えのき 5 胡瓜 5 かんぴょう 5	
4	水	マーボー豆腐 ベイクドポテト		豚ミンチ 10 豆腐 30	片栗粉 5 馬鈴薯 30	人参 20 青葱 5 玉葱 40 干椎茸 1 土生姜 3 筍 10	
5	木	クリームシチュー ポパイサラダ	ひな祭り ケーキ	鶏肉 10 牛乳 10 ウインナー 10 卵 30	マヨネーズ 5 シチュー ルウ 20 ホットケーキ ミックス 20 バター 5	人参 25 ブロccoli 10 玉葱 40 コーン 5 ほうれん草 30	
6	金	カレーの西京焼き 切干大根の昆布和え		鰹 60 味噌 10 カニカマ 5 塩昆布 5	ごま油 1	人参 10 切干大根 8 胡瓜 3	
7	土	おにぎり			おにぎり 100		
9	月	ささみのパン粉焼き コロコロお豆のサラダ		ささみ 50 チーズ 5 ミックスビーンズ 20 卵 10	ごま 5 パン粉 10 さつまいも 20 ごま 10	人参 10 キャベツ 20	
10	火	浦島ごはん みそ汁		豆腐 20 味噌 10 揚げ 2 わかめ 2 竹輪 8 ちりめん 3	ごま 1	青葱 5 人参 25 玉葱 15 えのき 10	
11	水	和風ハンバーグ 人参グラッセ		合ミンチ 50 卵 25 豆腐 40 ひじき 2	ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロccoli 10	
12	木	鯖の味噌煮 白和え	クッキー	鯖 40 味噌 10 豆腐 30 卵 5	ごま 3 糸こん 5 小麦粉 20 バター 7	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 10 玉葱 10	
13	金	お楽しみ献立		ウインナー 10 鶏肉 30	片栗粉 5 ケチャップ 5 スパゲティ 5 マヨネーズ 5	土生姜 1 人参 10 胡瓜 5 トマト 10 ピーマン 5 玉葱 10 キャベツ 10	
14	土	カレーライス		牛肉 10	馬鈴薯 20	人参 10 玉葱 10	※ごはん います
16	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 40 ケチャップ 15 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20	
17	火	肉じゃが煮 ゆで卵		牛肉 10 卵 30 竹輪 10	馬鈴薯 30 糸こんにゃく 5	人参 20 玉葱 35	
18	水	チーズコロケ ほうれん草とひじきの サラダ		合ミンチ 10 卵 10 ツナ 5 ひじき 2	小麦粉 10 パン粉 10 マヨネーズ 10 ごま 1	人参 25 玉葱 20 ほうれん草 20	
19	木	カレーライス もやしのナムル	ヨーグルト	鶏肉 10 スキム 10	カレー ルウ 20 ごま油 2 馬鈴薯 30 ごま 1	人参 25 玉葱 20 コーン 10 もやし 30	
21	土	スパゲティ		合ミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉ねぎ 40 ピーマン 10 マッシュルーム 30	
23	月	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ 10 高野 5 ウインナー 20 卵 50	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20	
24	火	カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル	ホットケーキ	たら 50 卵 20 わかめ 2 牛乳 10	マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1 ホットケーキミックス 20	パプリカ 10 小松菜 30 人参 10 もやし 10 ピーマン 5 玉葱 10	
25	水	赤飯 豚汁		豚肉 10 味噌 10 厚揚げ 10 小豆 10	もち米 30 里芋 10 板こんに 10	人参 10 大根 20 青葱 5 牛蒡 10	卒園式
26	木	ポテトグラタン 牛蒡の金平		チーズ 10 牛乳 40 えび 5 牛 5 ベーコン 10	ごま 2 バター 3 小麦粉 3 パン粉 3 馬鈴薯 20	牛蒡 30 人参 20 しめじ 10 ブロccoli 5 玉葱 15 コーン 5	
27	金	卵の花 ほうれん草のおひたし		竹輪 15 鶏肉 10 卵の花 20 あげ 50	こんにゃく 10 里芋 20 ごま 1	人参 20 青葱 4 牛蒡 10 椎茸 1 ひじき 1 ほうれん草 30	
28	土	パン			パン 100		
30	月	五目豆煮 人参シリシリ		竹輪 10 鶏肉 10 厚揚げ 10 豆腐 20 大豆 10	ごま 3 板こんに 10 ごま油 1	人参 50 大根 10 干椎茸 1 牛蒡 10 ピーマン 5	
31	火	手作り弁当					

※ 日付に○印の日は、ごはんは、いません。(3日と10日と25日です)

1日はおにぎりを作ってきてください。

31日(火)は厨房の大掃除のため、給食が作れません。



## ひなまつりのいわれ

女の子の節句としてお祝いされている「ひなまつり」は、雛人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あらねなどを供える風習がほぼ全国にゆきわたっています。このころちょうど桃の季節で、「桃の節句」とも呼ばれ、桃は、昔から邪(じゃ)をはらう霊木(れいぼく)とされています。

女の赤ちゃんが生まれて、はじめてむかえるひなまつりを「初節句」といいます。



## ひなまつりにまつわる食べ物

- 桃・・・魔よけのちからがあります。
- 白酒・・・桃のお酒とあわせて紅白として、祝福をあらわしています。
- 菱餅・・・紅は、くちなしが含まれ、解毒作用があります。白は、菱の実に血圧降下作用があります。緑は、よもぎ餅 造血作用があります。また、はなの赤、雪の白、新しい芽の緑という春をあらわす意味もあります



## ひな人形をかざるのはなぜ？

ひな人形には生まれた子どもが、すこやかでやさしい女性に育つようにとの親の願いが込められています。つまり、ひな人形をその子の形代と考えて、どうぞ災(わざわ)いがふりかかりませんように、また、健康に成長して、人生の幸福をえられますようにという、あたたかい思いをこめてかざります。



## ころころお豆のサラダ

材料(4人分)

- さつまいも・・・100g
- ブロッコリー・・・50g
- コーン缶・・・20g
- ミックスビーンズ・・・100g
- プロセスチーズ・・・50g
- しょう油・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ1と2/3
- 砂糖・・・大さじ1
- サラダ油・・・大さじ2
- 玉ねぎ・・・3g

## つくricat

- ① さつまいもは皮付きのまま1cm角に切る。ブロッコリーは小房に切り分ける。それぞれ軟らかくなるまで塩ゆでする。
- ② チーズを1cm角に切る。
- ③ コーン・ミックスビーンズを開け、全ての材料を合わせる。
- ④ 玉ねぎはすりおろし、Aと合わせてドレッシングをつくる。
- ⑤ ③にドレッシングを入れ、混ぜ合わせる。