



給食だより



R4. 2. 25
つくし保育園
給食部
文責 片平

3月3日はひな祭り

3月3日は桃の節句ひな祭りです。桃の節句は七草・端午・七夕などと並ぶ五節句の一つで、女の子の幸せと健やかな成長をお祝いする日です。

そこで、ひな祭りにまつわる食べ物をご紹介しますと思います。



縁起物がたくさん入ったちらし寿司



先の見通しが良くなるれんこんや、腰が曲がるほどの長寿を象徴する海老、黄身と白身で金銀の財宝を表す錦糸卵など、縁起の良い食材がたくさん入っています。

彩りが華やかなひな祭りの定番メニューです。

春の訪れを表すひし餅、ひなあられ



上から桃色・白色・草色と三食の餅が重ねられたひし餅。ひし餅の色には、雪の下から植物が芽吹き桃の花を咲かせる姿を表しているといわれています。桃色は「魔除け」、白色は「清浄、純潔」、草色は「健やかな成長」の意義があり、厄除けや女の子の健やかな成長を願う食べ物です。

春の訪れを感じさせるカラーはひな祭りにぴったりです。

夫婦和合の象徴「はまぐり」のお吸い物



はまぐりは、対の貝殻でなければぴったりと合わないために、夫婦和合(夫婦が仲むつまじくあること)の象徴とされています。ひな祭りでは、女の子がよい結婚相手と結ばれることを願って食べられます。

つくし保育園の先生にインタビュー

『わたしの思い出の味』



かみむら さとみ

おがた さちこ

小さい頃から日曜日になると山菜とりについて行き、山の香りをかいだり山菜を食べることが当たり前の生活でした。うどやあけびなど季節を感じる食材の甘みや苦みを味わうと、その頃の記憶が蘇り懐かしく思います。旬の食材をとりたてで食べるおいしさ、素材本来のおいしさを教えてくれた両親に感謝の気持ちでいっぱいです。

私の思い出の味は母が作ってくれるハンバーグです。甘めのデミグラスソースで弁当に入っているとウキウキしたことを覚えています。

また、実家で作っていたリンゴやラフランスなどの果物を毎晩、祖母や両親にむいてもらい、家族みんなで食べていたことを思い出します。

3月の献立表



R4.2.25
つくし保育園

日	曜	献立	材料	おやつ 材料
1	火	タラのフライタルソースがけ きのこスープ くだもの	(タラ、塩、小麦粉、パン粉、こしょう、油) (玉葱、卵、パセリ、マヨネーズ) (しめじ、えのき茸、万能葱、コンソメ、塩)	ポップコーン (ポップコーン、油、塩)
2	水	ナポリタン 野菜サラダ わかめスープ・くだもの	(スパゲッティ、ハム、人参、玉葱、ピーマン、バター、ケチャップ、塩、胡椒) (レタス、トマト、コーン缶、ハム、きゅうり、塩、こしょう、酢、油、砂糖) (わかめ、葱、えのき茸、コンソメ、塩)	お麩ラスク (白玉麩、油、砂糖)
3	木	ひな祭り誕生会	ちらし寿司(かんぴょう、卵、椎茸、菜の花、桜デンプ、砂糖、酢、醤油) クラタン(☆卵・乳不使用クラタン☆) (ミニトマト) ツナサラダ(ツナ缶、レタス、きゅうり、トマト、酢、塩、こしょう、砂糖、油) 吸い物(三つ葉、春雨、花枝、醤油、花かつお、塩)	カルピス ひなあられ
4	金	豚肉とレバーのケチャップ和え 蛋花湯 くだもの	(豚もも肉、豚レバー、じゃが芋、片栗粉、ケチャップ、みりん、にんにく、生姜、砂糖、醤油) (人参、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、干し椎茸、卵、醤油、塩、コンソメ、片栗粉)	あべわかマカロニ (マカロニ、きな粉、砂糖・塩)
5	土	麻婆豆腐 味噌汁 くだもの	(豆腐、豚挽き肉、玉葱、人参、葱、にんにく、生姜、味噌、砂糖、酒) (わかめ、味噌)	塩せんべい
7	月	栄養納豆 さつまい くだもの	(納豆、人参、チーズ、卵、シーチキン缶、味噌) (さつまい、鶏もも肉、豆腐、葱、ごぼう、人参、大根、味噌)	米粉パン
8	火	ほっけのもみじ焼き 切干大根のコンソメ煮 味噌汁・くだもの	(ほっけ、にんじん、マヨネーズ、塩) (ほうれん草) (切干大根、ベーコン、人参、玉葱、糸こんに、さやいんげん、コンソメ、油) (白菜、なめこ、舞茸、煮干、味噌)	干しいも
9	水	厚揚げとひき肉の中華風炒め おひたし 味噌汁・くだもの	(厚揚げ、豚ひき肉、筍、ピーマン、玉ねぎ、ごま油、しょうが、醤油、塩、砂糖、片栗粉) (ほうれん草、もやし、キャベツ、人参、かつお節、しょうゆ) (豆腐、葱、油揚げ、煮干、味噌)	ビザ (ビザ生地、玉葱、ピーマン、ウインナー、ケチャップ、ビザ用チーズ)
10	木	わかめご飯 塩おでん 野菜の胡麻和え・くだもの	(わかめふりかけ) (大根、昆布、人参、うすらの卵、豚もも肉、竹輪、はんぺん、板こんに、酒、塩、コンソメ) (キャベツ、ほうれん草、人参、もやし、黒ゴマ、砂糖、醤油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
11	金	干草焼き 大根サラダ 味噌汁・くだもの	(卵、鶏挽肉、人参、玉葱、れんこん、グリーンピース、醤油、砂糖、酒) (大根、ほうれん草、トマト、チーズ、油、酢、塩、砂糖、こしょう、醤油) (えのき茸、白菜、葱、煮干、味噌)	カルピスゼリー (カルピス、ゼラチン)
12	土	ピピンハ 味噌汁 くだもの	(豚もも肉、ぜんまい、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、生姜、酒、醤油、ごま油) (わかめ、味噌)	のりせんべい
14	月	シチュー トマトサラダ 卵スープ・くだもの	(豚もも肉、白菜、人参、じゃが芋、玉葱、ブロッコリー、さつまいも、コーン缶、小麦粉、牛乳、バター、 (トマト、レタス、コーン缶、チーズ、ツナ缶、酢、油、砂糖、塩、胡椒) 塩、胡椒) (卵、万能葱、春雨、白ゴマ、コンソメ、塩)	米粉パン
15	火	カジキマグロの竜田揚げ 厚揚げと大根の煮物 味噌汁・くだもの	(カジキマグロ、醤油、生姜、片栗粉、油) (ミニトマト) (厚揚げ、大根、人参、糸こんに、油揚げ、いんげん、砂糖、酒、醤油、みりん、) (豆腐、もやし、わかめ、味噌、煮干)	プリン (卵除去プリンの素、牛乳)
16	水	塩ラーメン ジョア くだもの	(中華麺、豚もも肉、人参、玉葱、チンゲン菜、キャベツ、もやし、ピーマン、コーン缶、煮干し、 (ジョア) かつお節)	バナナ
17	木	うさぎくみさん ありがとう給食 (うさぎくみのリクエストメニュー)	・ドライカレー(豚ひき肉、ピーマン、コーン缶、玉葱、人参、レーズン、カレー粉、小麦粉、ケチャップ、 ・鶏のから揚げ(鶏もも肉、しょうが、醤油、片栗粉、油) ・ミニトマト ・ブロッコリー ・くだもの ・春雨スープ(春雨、人参、チンゲン菜、干しいだけ、コンソメ、塩)	ドリンクヨーグルト お祝いゼリー
18	金	洋風炒り卵 ゆかり和え 味噌汁・くだもの	(卵、ウインナー、人参、グリーンピース、コーン、油、塩、こしょう) (サラダ菜) (ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、ゆかり) (大根、油揚げ、舞茸、煮干、味噌)	アメリカンドック (ホットケーキミックス、ウインナー、卵、牛乳、油)
19	土	肉じゃが 味噌汁 くだもの	(じゃが芋、人参、豚もも肉、玉葱、糸こんに、グリーンピース、醤油、酒、みりん) (わかめ、味噌)	塩せんべい
22	火	さんまの竜田揚げ 小松菜煮 味噌汁・くだもの	(さんま、片栗粉、油、しょうが、醤油) (ミニトマト) (小松菜、人参、糸こんに、油揚げ、酒、みりん、砂糖、醤油) (白菜、えのき茸、豆豉、煮干、味噌)	ポップコーン (ポップコーン、油、コンソメ)
23	水	ジャーマンポテト 八宝菜風スープ くだもの	(じゃが芋、ウインナー、玉葱、ブロッコリー、パセリ、塩、こしょう、コンソメ) (白菜、筍、チンゲン菜、豆腐、エビ、えのき茸、コンソメ、塩、こしょう、片栗粉)	肉まん (乳、卵不使用)
24	木	ポークビーンズ かき玉汁 くだもの	(豚もも肉、青ばた豆、人参、玉葱、ピーマン、トマト缶、ケチャップ、油、塩、こしょう、醤油) (玉葱、卵、えのき茸、カツお節、塩、醤油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
25	金	三色丼 中華風スープ くだもの	(豚ひき肉、卵、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん、酒) (鶏もも肉、白菜、チンゲン菜、人参、葱、塩、酒、醤油、片栗粉、生姜)	焼きいも
26	土	修了式		
28	月	麻婆大根 どさんこ汁 くだもの	(大根、豚挽き肉、えのき茸、葱、玉葱、人参、干し椎茸、醤油、砂糖、酒) (じゃが芋、豚もも肉、人参、コーン缶、豆腐、ねぎ、味噌、バター、にんにく、生姜、煮干)	米粉パン
29	火	鯖のみそ煮 野菜のマヨネーズ和え 味噌汁・くだもの	(鯖、みそ、砂糖、酒、生姜) (ほうれん草、キャベツ、ハム、人参、もやし、マヨネーズ) (水菜、豆腐、葱、煮干、味噌)	お好み焼き (豚ばら肉、キャベツ、小麦粉、マヨネーズ、ソース、油)
30	水	きつねうどん チーズ くだもの	(うどん、ほうれん草、油揚げ、なると、葱、かつお節、塩、醤油) (プロセスチーズ)	たい焼き
31	木	中華おこわ 焼売 卵スープ・くだもの	(もち米、筍、干し椎茸、豚挽き肉、人参、醤油、ごま油) (☆焼売☆) (卵、チンゲン菜、春雨、コンソメ、塩)	ドリンクヨーグルト ロールパン



○果物やおやつは都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
○牛乳は午前と午後に分けて飲みます。
○主食がご飯以外の場合は献立欄に記載します