



きゅうしょくこんだてひょう



2025年03月分

しいの木保育園

日	曜日	昼食	午後おやつ	行事等	
01	土	パンフルーツ	せんべい・クッキー お茶	<p>3月3日 ひな祭り&誕生日会</p>  	
03	月	ひなまつりちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し すまし汁	クレープ お茶		
04	火	ミートスパゲティー ゆで野菜 スープ ゼリー	☆鮭おにぎり お茶		
05	水	ごはん 鶏肉のママレード焼き 野菜ソテー みそ汁	イチゴスティックケーキ 牛乳		
06	木	ごはん さけのフライ 切干大根の旨煮 みそ汁	☆♥シュガートースト お茶		
07	金	ごはん 豚肉のすき焼き風 バイクドポテト みそ汁	☆チーズ巻き 牛乳		
08	土	炊き込みごはん フルーツ みそ汁	せんべい・クッキー お茶		
10	月	ごはん 魚のマヨ焼き キャベツとツナ和え みそ汁	☆フライドポテト お茶		
11	火	豚みそ丼 キャベツのレモン風味サラダ スープ	☆サーターアングギー お茶		
12	水	♥やさいラーメン 肉団子 ゼリー	☆おにぎり お茶		
13	木	ごはん 魚のこうじ焼き 青菜のお浸し 豚汁	☆にんじんドーナツ 牛乳		
14	金	ごはん 黒はんぺんのフライ ほうれん草のソテー みそ汁	☆♥スイートポテト お茶		
15	土	二色おにぎり みそ汁 ゼリー	せんべい・クッキー お茶		
17	月	お別れ遠足 (つきくみ)	☆ホットケーキ 牛乳		お弁当の日☺
18	火	♥カレーライス ♥ごまドレブロッコリー スープ ヨーグルト	☆♥フルーツ寒天 せんべい		
19	水	ごはん 照り焼きハンバーグ いんげんのソテー やさいスープ	お米DEタルト お茶		
21	金	にんじんごはん 魚の磯辺揚げ風 大根の煮物 みそ汁	☆ピザトースト お茶		
22	土	やさいうどん ヨーグルト	せんべい・クッキー お茶		
24	月	ケチャップご飯 ♥から揚げ ソーセージ ♥ゆでブロッコリー フライドポテト スープ ゼリー	チーズドック お茶	3月24日 お別れ会会食	
25	火	❀ 卒園式 ❀			
26	水	ごはん 魚の香り焼き 大根とあげのあんかけ煮 みそ汁	せんべい ヨーグルト お茶		
27	木	ごはん さばのカレー揚げ 炒り豆腐 みそ汁	☆ツナサンド お茶		
28	金	ごはん マーボー豆腐 ♥オイキムチ わかめスープ	マフィン 牛乳		
29	土	パンフルーツ	せんべい・クッキー お茶		

《今月の食育テーマ：春に芽吹く食材》
食材のエネルギーを知る

- ・☆マークは手づくりおやつです。
- ・♥マークはリクエストメニューです。
- ・仕入れの状況等により
献立の急な変更をする場合があります。

令和7年3月

給食たより



今年も最後の月となりました。子どもたちは、1年間の様々な行事活動を通して、体も心も多くなりたくさんの思い出を作ったことでしょう。

給食を食べる量も増え、残さず食べてくれる成長した子ども達の笑顔を見ると嬉しく思います。

つき組さんは、保育園の給食もあと1ヶ月。卒園しても「おいしかったな。」と思い出してもらえるように心をこめて作ります。

ひなまつり

3月3日のひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日。旧の3月3日の桃の花が咲く季節にあたる為「桃の節句」とも呼ばれます。

古代中国で行われていた災厄を払うための行事も日本に伝わり、現在のひな祭りの形が出来上がりました。



ひしもち

「健やかに育てほしい」という思いが込められています

- 桃 : 桃の花の色を表し、魔除けとされていて、くちなしの実で色づけされています
- 白 : 雪の白として洗浄の意味を表しています
- 緑 : 新芽の色を表し、健康を意味しています
厄除けの力があるとされています

ひなあられ



お米を蒸して乾燥させたものを煎って膨らませ、食用の色粉などの色をつけたものです。主に、桃色（春）、緑色（夏）、黄色（秋）、白（冬） 4色でそれぞれの四季を表しているといい、1年を通じて健康でいられますように。という願いが込められています。

豆知識

春の食材のエネルギー

春野菜は、冬眠状態の体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間に溜まった老廃物を排出し、新陳代謝を促してくれます。「たけのこ」「菜の花」「ふき」などは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。

体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は、冬から春への環境の変化に体が追いついていないからです。

旬の野菜を食べて、元気に春を迎えましょう！

