給食だより 3月号

宗教法人法性寺　道場保育園

2025(令和7)年3月1日

寒さが和らぐ中で、進級・卒園まで残りわずかとなりました。食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。昼夜の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。早寝早起きを心がけ、きちんと朝食をとり、残り一か月元気に過ごしましょう。

桃の節句

三月三日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代ごろに始まり一般に広まったのは明治時代以降といわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司などがあります。

体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスの良いものをしっかりと食べることが大切です。
特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミン A や、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミン C が多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

【行事食メニュー】

3/3 ひなまつり

【給食】ちらし寿司（鮭入り）・潮汁・いちご

【おやつ】三色団子（きなこ）

3/17 お彼岸

【おやつ】ぼたもち

3/24 お誕生日会

【給食】十六穀米・手づくりソーセージ・温野菜サラダ
豆腐とトマトのスープ・元気ヨーグルト

【おやつ】ドロップドーナツ

3/27 お別れ会☆年長さんのリクエストメニュー☆

【給食】赤飯・鶏スペアリブにんにく風味・ゆでブロッコリー
キュウリとワカメの酢の物・コーンと野菜のスープ・いちご

【おやつ】コーンフレークケーキ

メニュー紹介 ドライカレー（約4人分）

煮込み時間不要で忙しい日にもおすすめです。
ぜひ、お試しください♪

【材料】
- 豚ひき肉　250ｇ
- しょうが　1片
- にんにく　1片
- コーン　40ｇ
- たまねぎ　200ｇ
- ピーマン　60ｇ
- にんじん　100ｇ

【調味料】
- ウスターソース　大さじ2
- トマトピューレ　50ｇ
- 砂糖　小さじ1
- カレー粉　小さじ1/2
- 鶏ガラスープの素　小さじ1

【作り方】

① 野菜類は全てみじん切りにしておく。

② 鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを入れて炒め、香りが出たら豚ひき肉をいれる。ひき肉に火が通ったら人参・たまねぎ・ピーマンを入れてさらに炒める。

③ 人参が柔らかくなったらコーンを加え、調味料を加えて味を調える。ごはんにかけて出来上がり♪

※水分を加えなくても蓋をすれば野菜本来の水分で十分に火が通りますが、お使いの鍋に合わせて微調整して下さい。

※とろみが欲しい場合はお好みで米粉や片栗粉の水溶きを加えて下さい。

2025年度3月の献立表

◎午前中は水分補給のみです。朝食をしっかり食べて登園しましょう。

	月	火	水	木	金	土
昼食	標準時間外延長おにぎり 月・水　わかめ 火・木　昆布 金　ゆかり					1（土） カレーピラフ 水菜と鶏肉のスープ
3時						おからスナック ひじきあられ
	3（月）	4（火）	5（水）	6（木）	7（金）	8（土）
昼食	ちらし寿司（鮭入り） 潮汁（菜の花入り） いちご	麦ご飯 魚の照り焼き（はまち） かぼちゃチップス ひじきの炒り煮 ぶた汁 元気ヨーグルト　ソフール	麦ご飯 酢豚 菜の花和え 海苔のスープ フルーツ（オレンジ）	麦ご飯 鶏肉のみそ焼き ゆでブロッコリー 千切り大根のケチャップ煮 豆腐とチンゲンサイのすまし汁 元気ヨーグルト　ソフール	夕焼けご飯 鱈の甘酢あん わかめサラダ 切り干し大根の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	チャーハン きのこと豆苗のスープ
3時	カルピス 三色団子（きなこ）	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 シーチキンとコーンの焼きおにぎり	牛乳 米粉パン（ごま風味）	牛乳 おぐらむしぱん（米粉）	パフスナック ふわふわチップ人参味
	10（月）	11（火）	12（水）	13（木）	14（金）	15（土）
昼食	麦ご飯 味噌煮込みハンバーグ かぼちゃチップス きのことベーコンのサラダ ミネストローネ風スープ フルーツ（オレンジ）	麦ご飯 さわらと新ごぼうの煮つけ もやしの酢の物 チンゲンサイと油あげの味噌汁 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト　ソフール	鶏のしょうが焼き丼 焼きのりのみそ汁 フルーツ（オレンジ）	麦ご飯 回鍋肉 ビーフンサラダ 豆腐とわかめの清まし汁 元気ヨーグルト　ソフール	揚げまぐろ丼 田舎汁 フルーツ（オレンジ）	マーボー丼 水菜と鶏肉のスープ
3時	牛乳 人参入り焼きおにぎり	牛乳 なんきん団子	牛乳 お好み焼き（米粉）	牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	牛乳 黒糖むしぱん（米粉）	紫いもチップ ポテトチップス
	17（月）	18（火）	19（水）	20（木）	21（金）	22（土）
昼食	麦ご飯 具だくさん豆腐ステーキ あらめの煮物 春野菜の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き（味噌 おからの炒り煮 もずくスープ 栄養ふりかけ 元気ヨーグルト　ソフール	なかよし遠足 お弁当日	 春分の日	ドライカレー 元気ヨーグルト　ソフール	お弁当日
3時	牛乳 ぼたもち	牛乳 人参むしぱん（米粉）	牛乳 米粉パン		牛乳 すはま団子	
	24（月）	25（火）	26（水）	27（木）	28（金）	29（土）
昼食	十六穀米 手づくりソーセージ 温野菜サラダ 豆腐とトマトのスープ 元気ヨーグルト　ソフール	麦ご飯 鮭の幽庵焼き ヒジキとヤサイのゴマあえ 小松菜と生揚げの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	麦ご飯 春の肉じゃが にんじんサラダ すまし汁（おぼろ） 元気ヨーグルト　ソフール	赤飯 鶏スペアリブにんにく風味 ゆでブロッコリー キュウリとワカメの酢の物 コーンと野菜のスープ いちご	麦ご飯 まぐろのマヨネーズ焼き にんじんスティック れんこんのきんぴら みそ汁（生揚げとチンゲンサ フルーツ（オレンジ）	卒園式
3時	牛乳 ドロップドーナツ	牛乳 簡単あんまん（米粉）	牛乳 鮭とコーンのおにぎり	牛乳 コーンフレークケーキ	牛乳 若草だんご	
	31（月）					
昼食	豚丼 小松菜とキノコのみそ汁 元気ヨーグルト　ソフール					
3時	牛乳 チヂミ					