

3月 給食だより

松園保育園
令和8年3月

日/曜日	昼食	未満児	乳児	主な材料名	おやつ	熱量
2 月	味噌汁, エビフライと付け合わせ, ひじきのサラダ, 果物	御飯, 牛乳, 菓子	野菜の卵とじ, ミルク	にら, たまねぎ, 人参, 油揚げ, えびフライ, トマト, キャベツ, ひじき, ツナ, ほうれんそう	ジュース, 菓子	278
3 火	わかめスープ, 赤飯, けんがわ, 春雨サラダ, 菓子, 果物	麦茶, 菓子	ササミと野菜の軟煮, 卵とじ, ミルク	わかめ, 麩, もち米, あずき, チキンナゲット, はるさめ, きゅうり, キャベツ, 人参, ハム	ロールケーキ	334
4 水	豚汁, 和風サラダ, チーズ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	肉と野菜の軟煮, ミルク	豚肉, じゃがいも, しめじ, 人参, こんにゃく, 豆腐, キャベツ, わかめ, カニかまぼこ, もやし	牛乳, 菓子	452
5 木	そうめん汁, 切り干し大根の炒め煮, かぼちゃの甘煮, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	煮込みそうめん, 軟らかかぼちゃ, ミルク	麺, 鶏卵, 鶏肉, しいたけ, 大根, 人参, さつま揚げ, こんにゃく, かぼちゃ	ヨーグルト	365
6 金	わかめスープ, 五目ご飯, 春雨サラダ, ウインナー, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	ササミと野菜の軟煮, ミルク, 卵とじ	わかめ, ねぎ, 麩, 米, 鶏肉, 人参, ごぼう, 油揚げ, はるさめ, キャベツ, 鶏卵, きゅうり	ケーキ, 牛乳	692
7 土	油揚げとかき玉スープ, チンジャオロース, わかめナムル, 果物	御飯, 牛乳, 菓子	肉と野菜の軟煮, ミルク	油揚げ, 鶏卵, たまねぎ, 豚肉, ピーマン, たけのこ, もやし, 人参, にら	菓子, ジュース	360
9 月	ニラ玉スープ, 麻婆豆腐, ほうれん草とちくわのゴマ和え, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	麻婆豆腐, 卵サラダ, ミルク	鶏卵, にら, 人参, 豆腐, 豚肉, ほうれんそう, 竹輪, もやし	麦茶, 菓子	352
10 火	ビーフシチュー, ふわふわ卵, シーフードサラダ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	鶏肉と野菜のミルク煮, ふわふわ卵, ミルク	牛肉, たまねぎ, じゃがいも, 人参, マッシュルーム, 牛乳, 鶏卵, わかめ, もやし	ゼリー	717
11 水	かき玉汁, はんぺんのチーズ揚げ, ミックス納豆, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	ふわふわ卵, 納豆和え, ミルク	鶏卵, ねぎ, 人参, はんぺん, チーズ, 納豆, しらす干し, ほうれんそう, 豆腐, ハム	麦茶, 菓子	404
12 木	グリーンスープ, ひじき入り豆腐ハンバーグ, 千切りキャベツとミニトマト, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	グリーンスープ, ひじき入り豆腐ハンバーグ, ミルク	ブロッコリー, じゃがいも, 牛乳, 豆腐, 鶏肉, たまねぎ, キャベツ, ミニトマト	牛乳, 菓子パン	658
13 金	さつま汁, 白身魚のムニエル, 野菜のごま和え, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	さつま汁, 白身魚のムニエル, ミルク	豚肉, さつまいも, 白菜, たまねぎ, 人参, 鱈, ほうれんそう, もやし	プリン	354
14 土	すまし汁, 肉じゃが, 和風サラダ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	肉じゃが, マカロニサラダ, ミルク	豆腐, 油揚げ, じゃがいも, 牛肉, 人参, たまねぎ, こんにゃく, わかめ, かに風味かまぼこ, もやし	ジュース, 菓子	314
16 月	あさり汁, 納豆のチーズ和え, ちくわの磯辺揚げ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	あさり汁, 納豆のチーズ和え, ミルク	あさり, わかめ, 納豆, 人参, こまつな, 豆腐, チーズ, 竹輪	菓子	301
17 火	シーフードカレー, 野菜とちくわのゴマ和え, チーズ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	肉と野菜の軟煮, ミルク	イカ, むきえび, 人参, たまねぎ, じゃがいも, ホタテ, コーン, ほうれんそう, もやし, 竹輪	牛乳, ブルーベリーサンド	453
18 水	すまし汁, 納豆の天ぷら, イカの酢みそ和え, チーズ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	すまし汁, 野菜の納豆和え, ミルク	大根, 人参, 納豆, たまねぎ, ピーマン, イカ, わかめ	牛乳, 菓子	503
19 木	チャンポンうどん, ツナサラダ, ウインナー, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	肉と野菜の軟煮, ミルク	うどん, むきえび, かに風味かまぼこ, 豚肉, キャベツ, 人参, もやし, ツナ, きゅうり, ミニトマト, じゃがいも	牛乳, 菓子パン	509
21 土	タマゴスープ, 鶏肉とツマ任の中華炒め, きのここんにゃくサラダ, 果物	御飯, 牛乳, 菓子	肉と野菜の軟煮, ミルク	豚肉, チンゲンサイ, 大根, 人参, 鶏卵, 鶏肉, さつまいも, ピーマン, えのき, きゅうり, しらたき, かにかま	菓子	535
23 月	肉団子スープ, スクラブルエッグ, おひたし, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	肉団子煮, 卵サラダ, ミルク	鶏肉, 人参, たまねぎ, はるさめ, ねぎ, ほうれんそう, 鶏卵, 白菜, もやし	バナナ	394
24 火	きのこカレー, スクラブルエッグ, 人参グラッセ, ブロッコリーのおひたし, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	レバーのそぼろ煮, 人参グラッセ, ミルク	鶏肉, しめじ, たまねぎ, 人参, 牛乳, マッシュルーム, じゃがいも, 鶏卵, ブロッコリー	牛乳, 菓子	527
25 水	すまし汁, わかめ入りハンバーグ, えのき入り和えもの, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	豆腐と野菜の煮物, ふわふわ卵, ミルク	豆腐, 鶏肉, わかめ, たまねぎ, 牛乳, パン粉, おから, えのきたけ, 人参, チンゲンサイ	麦茶, 菓子	380
26 木	たまごスープ, 鶏肉のクリーム煮, 豆菜サラダ, 果物	御飯, 牛乳, 菓子	鶏肉のクリーム煮, 野菜入りだし卵, ミルク	鶏卵, 鶏肉, たまねぎ, 人参, しめじ, 牛乳, 大豆, ツナ, こまつな	ヨーグルト	488
27 金	にんじんポタージュ, けんがわ, マカロニサラダ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	にんじん汁, ミルク	人参, じゃがいも, たまねぎ, 牛乳, 鶏肉, ブロッコリー, トマト, パスタ, ツナ	牛乳, 菓子	677
28 土	洋風かき玉汁, ブロッコリーサラダ, ウインナー, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	洋風かき玉汁, ゆでブロッコリー, ミルク	鶏卵, 鶏肉, パスタ, たまねぎ, じゃがいも, 人参, ほうれんそう, ブロッコリー, カニかまぼこ, もやし	ジュース, 菓子	350
30 月	味噌汁, 八宝菜, 煮豆, 果物	御飯, 牛乳, 菓子	八宝菜, 煮豆, ミルク	ふのり, 豆腐, 油揚げ, 豚肉, 人参, たまねぎ, チンゲンサイ, たけのこ, 白菜	麦茶, 菓子	336
31 火	チキンカレー, スクラブルエッグ, シラス入りサラダ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	肉と野菜の軟煮, 野菜入りスクラブルエッグ, ミルク	鶏肉, じゃがいも, たまねぎ, 人参, しめじ, 鶏卵, ベーコン, キャベツ, こまつな	牛乳, ジャムサンド	580

1年も終わりに近づき...



1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは今も昔も同じですね。

“ひなあられ”の歴史

屋外で神様を祭るときの保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。

“ひしもち”のいわれ

色の順はたいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちには昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クちなシの実”が使われていました。桃色のもちには「健康の祝い」、白いもちには「清浄の表し」、緑の草もちには「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。

