

# 3月 給食だより

光陽保育園

日付	献立	材 料 名			午後おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
2(月)	ごはん、魚の煮付け ほうれん草のごま和え、大根のみそ汁	牛乳 魚 みそ	米(七分), 上白糖 本みりん 白ごま	しょうが, ほうれんそう にんじん, 大根 玉ねぎ, 青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
3(火)	おひなまつり			ばら寿司 にゅうめん	ひなあられ フルーツゼリー カルピス
4(水)	ごはん、鶏肉のから揚げ きゅうりのしらす和え、じゃがいものみそ汁	牛乳, 鶏肉 しらす干し みそ, 全卵	米(七分), かたくり粉 揚げ油, じゃがいも, 薄力粉 上白糖, バター, 植物油	きゅうり 玉ねぎ 青ねぎ	ホットケーキ 牛乳
5(木)	ごはん、鶏肉と白菜のクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 鶏肉	米(七分), 薄力粉 植物油 上白糖	はくさい, にんじん, 玉ねぎ かぶら, キャベツ きゅうり, 果物	お菓子 果物 牛乳
6(金)	ごはん、高野の含め煮 ひじきの煮付け、豚汁	牛乳, 高野豆腐, 油揚げ 干ひじき(乾), 豚肉 みそ, きな粉	米(七分), 上白糖, 植物油 三温糖, さといも ねじりまこ	にんじん, 大根 玉ねぎ 青ねぎ	マカロニの あべかわ 牛乳
7(土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分), 植物油 三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
9(月)	わかめうどん じゃがいものそばろ煮	牛乳, かつわかめ 焼かまぼこ, ちりめんじゃこ 鶏ひき肉, 手巻き用すしのり	乾めん, 本みりん じゃがいも, 上白糖 かたくり粉, 米(七分)	はくさい にんじん	おにぎり (ちりめんじゃこ) お茶
10(火)	ごはん、魚のみそ煮 ほうれん草の和え物、かきたま汁	牛乳, 魚 みそ 全卵	米(七分) 上白糖 かたくり粉	しょうが, ほうれんそう にんじん, 青ねぎ 果物	ヨーグルト 果物
11(水)	和風スパゲティー 小松菜のスープ	牛乳 ベーコン 刻みのり	スパゲティー 植物油 かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ ぶなしめじ, こまつな えのきたけ, 果物	お菓子 果物 牛乳
12(木)	ごはん、マーボー豆腐 わかめの中華風酢の物、華風スープ	牛乳, 絹ごし豆腐 豚ひき肉, みそ かつわかめ	米(七分), 植物油, ごま油 本みりん, かたくり粉, 上白糖 上新粉, さつまいも, 揚げ油	しょうが, にんにく, 青ねぎ にんじん, きゅうり, もやし 玉ねぎ, 干し椎茸, にら	さつまいもボール 牛乳
13(金)	ごはん、煮込みハンバーグ 茹でブロッコリー、野菜スープ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉	米(七分), 植物油 細目パン粉, 薄力粉 三温糖	にんじん, 玉ねぎ ブロッコリー, キャベツ セロリ	おやつカステラ 牛乳
14(土)	パン クリームスープ	鶏肉 牛乳	パン 植物油 薄力粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ	お菓子 牛乳
16(月)	ごはん、魚の煮付け ほうれん草のごま和え、大根のみそ汁	牛乳 魚 みそ	米(七分), 上白糖 本みりん 白ごま	しょうが, ほうれんそう にんじん, 大根 玉ねぎ, 青ねぎ	コーンフレーク 牛乳

行事などの都合により献立が変更になる場合があります

保育所の食事は、子どもたちが楽しく美味しく食べることができるよう、また、食べものや作ってくれた人に「ありがとう」の気持ちをもてるようにとの願いをこめて、日々作っています。

大人にとっても子どもにとっても、「食」は単に体をつくるだけではなく、その時間を共にする人との心の絆を深め、信頼感を育てているものと思います。

「おいしい」という経験の積み重ねが、子どもたちの心と体を豊かに育てるということを忘れず、今後も保育所の食事を大切に考えていきたいと思ひます。

