

今年度も残すところあとわずかになりました。卒園・進級を控え、少しの寂しさと沢山のわくわくを感じる季節です。給食ではこの1か月が素敵な毎日となるように、美味しい給食を作ります。保育園での給食が子ども達にとって、記憶に残る思い出の1つになればと思います。



3月3日は『ひなまつり』!!

ひなまつり（桃の節句）は女の子の健やかな成長を祈る節句です。ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習があります。

今回はひなまつりに食べられている『ハマグリのお吸い物』について紹介します。

ハマグリのお吸い物

ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときは「ハマグリのようにいつまでも夫婦仲良く」という意味合いで花嫁道具のひとつとして持たせるほど縁起のいいものでした。

女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリは、アサリやシジミよりもうま味成分が多いため、塩や醤油だけを使ったお吸い物にするとハマグリが生き生きと美味しく頂けます。



今月の食育

・6日(金) さくら組さんの卒園をお祝いするお別れバイキングがあります。

お知らせ

・3日(火)にひなまつり献立を行い、ひなあられの持ち帰り菓子があります。

・13日(金)又は15日(日)に卒園のお祝い菓子のプレゼントがあります。

スコーン（イギリス）

＜材料＞8～10個分

- ・薄力粉 225g
- ・ベーキングパウダー 大さじ1
- ・塩 少々
- ・バター 55g
- ・グラニュー糖（砂糖） 25g
- ・牛乳 150ml
- ・ジャム・生クリーム お好みでトッピング

＜作り方＞

- ①オーブンを180℃に予熱する。
- ②ボールに小麦粉・ベーキングパウダー・塩を入れて混ぜ、バターを加えて手でこすり合わせるように混ぜる。
- ③②に砂糖・牛乳を加えてさっくりと混ぜる。
- ④まな板に打ち粉をし生地を3回ほど折りたたむ。
- ⑤手で軽く伸ばし丸い方で抜く。または包丁で三角に切っても良い。
- ⑥180℃のオーブンで15分ほど焼く。
- ⑦お好みでジャムや生クリームを付ける。

イギリスのスコットランド地方で発祥したスコーンは現在、パンの中に数えられますが、従来はバンノックというお菓子の系統を継いだ、ビスケットの一種でした。スコーンは、王の玉座を連想させる形に作られたそうで、その神聖な形からナイフは使わず、手で横半分に切って食べるのがマナーだといわれています。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	553	21.7	15.4	187	2.3
乳児	486	18.4	13.2	187	1.9

3 月 の 献 立 表

日付	献立名	朝おやつ 3時おやつ		材料名(昼食・おやつ)		
		牛乳	牛乳	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 ・ 16 (月)	白いご飯 オレンジ ・ 鮭のマヨネーズ焼き 新じゃがのそぼろあんかけ 味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 メープルパン	米、じゃがいも、食パン、メープルシロップ、マヨネーズ、マーガリン、片栗粉、油、さつまいも	牛乳、さけ、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、レタス、しょうが	
3 (火)	お花型ご飯 お麩の清汁 ・ ミモザ風サラダ いちご ・ 花しゅうまい マカロニケチャップ	牛乳 にんじん 牛乳 ひしもち型蒸しパン	米、小麦粉、砂糖、しゅうまいの皮、片栗粉、マカロニ、焼豆、油、イチゴジャム	牛乳、豚ひき肉、卵、さけ	いちご、にんじん、レタス、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、さやえんどう、グリーンピース、しょうが	
4 ・ 18 (水)	白いご飯 りんご ・ 鯖のカレー揚げ 鶏と根菜ののり塩炒め 味噌汁	牛乳 かぼちゃ 麦茶 じゃがバター	じゃがいも、米、小麦粉、油、ごま油、バター	牛乳、さわか、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、れんこん、にんじん、ごぼう、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、あおのり、かぼちゃ	
5 ・ 19 (木)	キーマカレー ・ ささみのごまサラダ ヨーグルトのデザート 清汁	牛乳 さつまいも 牛乳 きな粉おはぎ	米、じゃがいも、砂糖、油、すりごま、さつまいも、ホワイトルウ、カレールウ	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、鶏ささ身、きな粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ヨーグルト、もも缶、みかん缶、もやし、だいこん、りんご、しめじ、グリーンピース	
6 (金)	白いご飯 オレンジ ・ 鯖の味噌焼き ほうれん草とベーコンのソテー 清汁	牛乳 さつまいも 牛乳 照り焼きチキンサンド	米、食パン、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、さつまいも	牛乳、さば、鶏もも肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶、えのきたけ、焼きのり、にんにく	
7 ・ 21 (土)	レタスチャーハン オレンジ ・ 中華風卵炒め 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、はるさめ、油、砂糖、ごま油、じゃがいも	牛乳、卵、鶏ひき肉、えび	オレンジ、はくさい、にんじん、レタス、もやし、トマト、きゅうり、しめじ、えのきたけ、たけのこ、万能ねぎ	
9 ・ 23 (月)	親子丼 ・ 春野菜のツナサラダ 味噌汁 みかん	牛乳 かぼちゃ 牛乳 バナナクラフティ	米、小麦粉、砂糖、油、バター	牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、えのきたけ、バナナ、さやえんどう、ねぎ、レモン果汁、かぼちゃ	
10 ・ 24 (火)	ミートソースパグティ ・ キャベツとウィンナー炒め スープ りんご	牛乳 にんじん 牛乳 みたらしまカロニ	スパゲティ、マカロニ、さつまいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、絹ごし豆腐	りんご、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、ホールトマト缶詰、トマトピューレ	
11 ・ 25 (水)	ロールパン みかん ・ ポテトグラタン コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 にんじん 牛乳 かぼちゃ茶巾	ロールパン、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、バター	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、とろけるチーズ	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、かぼちゃ	
12 ・ 26 (木)	たけのこごはん りんご ・ つくね焼き ブロッコリーのごま和え 味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 さつまいもの黒糖和え	さつまいも、米、黒砂糖、砂糖、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、たけのこ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、かぼちゃ	
13 ・ 27 (金)	ロールパン みかん ・ かれいのソテー トマトソース 枝豆と卵のサラダ コンソメスープ	牛乳 にんじん 麦茶 鶏五目ごはん	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、砂糖、油	牛乳、かれい、卵、鶏ひき肉	たまねぎ、みかん、キャベツ、えだまめ、しめじ、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、にんじん、万能ねぎ、しょうが、干しいたけ	
14 ・ 28 (土)	白いご飯 オレンジ ・ さつまいもコロック コロコロサラダ 味噌汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、さつまいも、油、砂糖、パン粉、片栗粉、小麦粉、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、トマト、だいこん、もやし、たまねぎ、きゅうり	
30 (月)	白いご飯 オレンジ ・ かじきのソテー オーロラソース 新じゃがのそぼろあんかけ 味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 メープルパン	米、じゃがいも、食パン、メープルシロップ、マーガリン、マヨネーズ、片栗粉、油、さつまいも	牛乳、かじき、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、レタス、しょうが	
17 ・ 31 (火)	塩焼きそば ・ えびの彩りサラダ 中華スープ みかん	牛乳 にんじん 牛乳 ブルーベリー蒸しパン	焼きそばめん、小麦粉、砂糖、油、ごま油、ブルーベリージャム	牛乳、えび、豚肉(もも)	みかん、たまねぎ、レタス、きゅうり、キャベツ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、コーン缶、あおのり	

*食材購入の都合により、献立が変更になる場合があります。