

# 3月の献立表

＜旬の食材＞  
 キンパプリ、みつば、玉ねぎ、菜の花、  
 フロッコリー、かぶ、りんご、いちご



2024年  
 練馬二葉保育園

日	曜日	1~2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう				午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養価	幼児 栄養価
				赤○血・肉になる 魚類・肉類・豆類・ 乳類・卵類	緑○からだの調子を整える 野菜類・葉類・くだもの類	黄○力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖類・ いも類	その他				
1	ひなまつり 金	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	ひなちらし 鯖の梅味噌焼き 菜の花のお浸し 花麩のすまし汁 みかん	油揚げ サバ 豆腐	たけのこ 椎茸 人参 ねり梅 絹さや のり 菜の花 もやし 糸みつば みかん	精白米 砂糖 花麩	酢 食塩 白味噌 みりん 濃口醤油	三色蒸しパン 牛乳	小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー ほうれん草 豆乳 いちごジャム 牛乳	E 577 P 21.2 F 17.1	E 630 P 22.8 F 17.8
2	16・30 土	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	焼肉チャーハン ポテトサラダ 味噌汁 バナナ	豚肉	コーン 長葱 胡瓜 人参 しめじ 白菜 大根葉 バナナ にんにく 生姜	精白米 ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ サラダ油 砂糖	濃口醤油 食塩 白味噌	みそ焼きおにぎり 麦茶	精白米 砂糖 ごま	E 487 P 13.5 F 12.2	E 517 P 13 F 10.7
4	18 月	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 鮭の和風ムニエル かみかみサラダ ミルクチャウダー りんご	サケ 牛乳	切干大根 人参 胡瓜 ほうれん草 たまねぎ りんご	精白米 サラダ油 砂糖 ごま 小麦粉 パター	コンソメ 食塩 酒 酢 濃口醤油	きな粉お麩ラスク 牛乳	小町麩 パター きな粉 牛乳 砂糖	E 501 P 19.9 F 14.9	E 520 P 21.3 F 14.3
5	幼児 バイキング 火	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	カレーライス マカロニサラダ 野菜スープ りんご	豚肉 豆乳 チーズ ベーコン	たまねぎ りんご 人参 胡瓜 コーン しめじ 大根葉 トマト缶 生姜 にんにく バナナ りんご	精白米 じゃがいも マカロニ 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ バター サラダ油	食塩 カレー粉 トマトケチャップ コンソメ 濃口醤油 ウスターソース	ココアトースト 牛乳	食パン パター 砂糖 牛乳 ココアパウダー	E 583 P 16.8 F 22.6	E 670 P 18.1 F 24.4
お彼岸	19 火	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	中華丼 じゃがいものそぼろ煮 味噌汁 バナナ	豚肉 なると 鶏肉 豆腐	人参 たまねぎ 白菜 椎茸 絹さや 小松菜 生姜 バナナ	精白米 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも ごま油	ガラスープ 濃口醤油 白味噌	ほたちもち 麦茶	精白米 もち米 こしあん	E 557 P 18.7 F 12.4	E 606 P 19.1 F 10.7
6	水	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	食パン チキンカツ コールスローサラダ 春雨スープ バナナ	鶏肉 ツナ	キャベツ 胡瓜 パプリカ 人参 たまねぎ 小松菜 バナナ	食パン 小麦粉 パン粉 砂糖 サラダ油 春雨	中濃ソース 食塩 酒 濃口醤油 酢 コンソメ	コーンおにぎり 麦茶	精白米 パター コーン	E 475 P 16.7 F 15.2	E 511 P 17.1 F 14.8
7	21 木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 かれないの煮付け 野菜の納豆和え 味噌汁 オレンジ	かれない 納豆	ほうれん草 白菜 人参 長葱 なめこ キャベツ オレンジ	精白米 砂糖	白味噌 濃口醤油 みりん	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキMIX 砂糖 サラダ油 豆腐 牛乳	E 491 P 20.9 F 13.7	E 517 P 21.9 F 12.6
8	22 金	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	御飯 生揚げのみそ炒め 青のりコーンポテト 五目汁 バナナ	豚肉 厚揚げ	チンゲン菜 人参 キャベツ たまねぎ コーン 青のり 大根 万能ねぎ えのき 生姜 バナナ	精白米 サラダ油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	濃口醤油 赤味噌 みりん 食塩 酒	マッシュマロサンド 牛乳	マッシュマロ クラッカー 牛乳	E 634 P 24.7 F 18.8	E 651 P 25.1 F 18.1
9	23 土	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	三色丼 ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	鶏肉 大豆 油揚げ	ほうれん草 コーン ひじき 人参 南瓜 たまねぎ グリーンピース 生姜 オレンジ	精白米 サラダ油 砂糖	酒 みりん 濃口醤油 白味噌	さつまいもきなこ 牛乳	さつまいも 砂糖 きな粉 牛乳	E 464 P 17.4 F 13.3	E 490 P 17.7 F 12.3
11	25 月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 バーベキューチキン ブロッコリーのサラダ 野菜スープ オレンジ	鶏肉 チーズ	ブロッコリー 人参 パプリカ もやし 小松菜 オレンジ	精白米 サラダ油 砂糖	中濃ソース トマトケチャップ 酢 食塩 コンソメ 濃口醤油	ミルクスコーン 牛乳	砂糖 パター ベーキングパウダー レーズン 牛乳 スキムミルク	E 529 P 19.9 F 17.6	E 574 P 20.8 F 17.9
12	26 火	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ トマト りんご	鶏肉 油揚げ ちくわ	たまねぎ 人参 長葱 青のり チンゲン菜 トマト しめじ 生姜 りんご	うどん 片栗粉 小麦粉 サラダ油	みりん 濃口醤油 カレー粉 酒 カレールウ	キャロットおにぎり カリカリ小魚 麦茶	精白米 人参 砂糖 ごま 煮干し	E 532 P 20.4 F 12.8	E 543 P 20.6 F 17.9
13	27 水	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	麻婆丼 切干大根のナムル かぶのスープ オレンジ	大豆 豚肉 豆腐	たまねぎ 椎茸 長葱 切干大根 小松菜 かぶ グリンピース 生姜 にんにく 人参 オレンジ	精白米 片栗粉 ごま油 ごま サラダ油 砂糖	赤味噌 酒 ガラスープ 濃口醤油	マカロニナポリタン 牛乳	マカロニ サラダ油 たまねぎ 人参 ピーマン 牛乳 ウインナー	E 504 P 19.8 F 17	E 531 P 20.3 F 16.8
14	28 木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 鯖の西京焼 菜種和え すまし汁 バナナ	サワラ 鶏卵 豆腐	キャベツ 人参 ほうれん草 大根 バナナ	精白米 砂糖 サラダ油 砂糖	濃口醤油 酒 白味噌 食塩	スイートパンプキン 牛乳	さつまいも 砂糖 南瓜 豆乳 牛乳	E 495 P 19.8 F 13.3	E 523 P 21 F 12.4
15	29 金	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	御飯 ハンバーグ 彩りサラダ 春キャベツとおまめのスープ りんご	豚肉 高野豆腐 豆乳 大豆 ウインナー	ブロッコリー たまねぎ パプリカ 白菜 キャベツ 人参 りんご	精白米 ノンエッグマヨネーズ サラダ油 砂糖 パン粉	トマトケチャップ ウスターソース 酢 食塩 コンソメ 濃口醤油	豆乳きなこプリン 牛乳	砂糖 アガー 豆乳 きな粉 牛乳	E 538 P 21.5 F 20.2	E 570 P 22.4 F 20.5

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。  
 ※補食は野菜ボーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。



2024年3月号

3月は進級、進学に向けて子ども達も期待と不安でドキドキする機会が多くなりますね。4月を思い返すと、苦手なものを食べられるようになったり、お友だちに刺激を受けて食の進みがよくなったり、ひとりひとりの成長が感じられるかと思えます。柔らかな陽ざしの中で、子ども達が笑顔で今学年を締めくくれるよう、給食でもサポートしていきます。

## 菜の花を食べて春を感じよう



菜の花は春に出回る食材のひとつです。ビタミンや食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。少しの苦味があり、こども達にはマヨネーズで和えたり、お肉と一緒に炒めると食べやすくなります。

<選び方のポイント>

- ◆つぼみが硬くしまり、花が咲いていないもの
- ◆切り口はみずみずしくて新鮮なもの
- ◆葉や茎は色鮮やかでシャキッとしている状態のもの



## 「おはぎ」と「ぼたもち」の違いってなに？



基本的には同じものです。一説によると春に咲く牡丹から春は「ぼたもち」、秋に咲く萩の花から秋のお彼岸は「おはぎ」と呼ばれ、食べられています。秋は収穫したばかりの旬の小豆を皮まで柔らかく食べられるように「つぶあん」を使用し、春は小豆の皮が硬いため「こしあん」を使用することが多いそうです。

## ～3月3日 ひなまつり～



3月3日はひな祭りですね。女の子の健やかな成長を願う行事で、『ももの節句』ともいいます。日本には様々な節句があり、端午の節句には菖蒲、七夕の節句には笹というように、その季節に合わせた植物を飾ります。そのため3月3日は『ももの節句』といわれ、桃の花を飾ります。

### ★ひしもち

桃・白・緑の3色で、桃は「魔除け」、白は「清浄・純白」、緑は「健康・長寿」を願っています。また、桃は「桃の花」、白は「残雪」、緑は「若草」を表し、「雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」という春の情景を表しています。



### ★ひなあられ

桃・緑・黄・白の4色で、桃は「春の桜」、緑は「夏の新緑」、黄は「秋の紅葉」、白は「冬の雪」をイメージしており、四季を表しているといわれています。「子どもが1年間、健康で過ごせますように」という願いが込められています。



### ★はまぐりのお吸い物

はまぐりの2枚の貝殻は、対になっていた貝殻以外とは合わない性質から「生涯、一人の相手と添い遂げられるように」という願いが込められています。



### ★ちらし寿司

おめでたい日に食べられるちらし寿司は、豆は「健康でまめに働けるように」、えびは「長寿」、れんこんは「見通しがよくなるように」などの意味が込められています。



### ★桜餅

桜餅のピンク色がひな祭りの印象に合うことや、5日5日に食べる柏餅と対になる食べ物であること、ひしもちより子どもが食べやすいことから、ひな祭りに桜餅を食べるようになってきました。