

3月(弥生)

給食だより

令和3年3月1日(月)
 おおむたこども園
 肥田木 直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1 15 29	2 16 30	3 17 31	4 18	5 19	6
午前食	ごはん 麦茶 納豆 りんご	ごはん 麦茶 納豆 りんご	ごはん ひな寿司※ 麦茶 納豆 りんご	ごはん 麦茶 納豆 りんご	ごはん 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	豆腐の落とし揚げ ブロッコリーごま和え 雷こんにゃく えのきのみそ汁	豚肉のしょうが焼き 千切り大根の酢の物 かぼちゃの大学芋 白菜のみそ汁	魚の塩焼き ひじきと法蓮草サラダ さつまいも天ぷら キャベツのみそ汁	牛肉チャンチャン焼 人参サラダ 青のり里芋 春雨汁	魚のカレー揚げ 卵の花 白菜の即席漬け 大根のみそ汁	ひむか丹 青さのみそ汁
午後食	麦茶 フルーツクリーム和え	麦茶 油みそおにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 牛乳きな粉プリン※ 牛乳・ぼたもち	麦茶・牛乳 果物の盛り合わせ 小あじ	麦茶 牛乳 お好み焼きポテト	麦茶 牛乳 果物
日	8 22	9 23	10 24	11 25	12 26	13 27
午前食	ごはん 麦茶 納豆 りんご	ごはん 麦茶 納豆 りんご	ごはん 麦茶 納豆 りんご	ごはん 麦茶 納豆 りんご	ごはん 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	鶏と卵ママレード煮 かぼちゃサラダ たけのこ金平 豆腐のみそ汁	カミカミかき揚げ もやし中華風 高野豆腐の煮物 麩のみそ汁	さばのごまみそかけ 人参ドレッシングサラダ ひじきの佃煮 ほうれん草のみそ汁	チキン南蛮 温野菜 しらす干しの佃煮 もずくのみそ汁	おさかなハンバーグ マカロニ炒め 人参のゴマ和え かぼちゃのみそ汁	炊き込みビビンバ ご汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 親子汁 食べるいりこ	麦茶 牛乳 蒸し黒糖まんじゅう	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 スキムクッキー	麦茶 おにぎり

- ・主食は白米にしました。(玄米は消化に時間がかかるため) ・献立は変更する場合があります。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーが、ある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。
- ・※3日のみ主食はちらし寿司、午後食はきな粉プリンになっています。

～3月3日・ひな祭り～「桃の節句」

女の子の成長としあわせを願う行事です。ひな人形や桃の花を飾って祝います。桃は邪気(病気などをおこすと考えられる悪い気)をはらう力があると考えられていました。

ひな祭りのお供えとごちそうといえば、「ちらしずし」、「白酒」、「はまぐりの潮汁」、「ひし餅」、「雛あられ」、「よもぎもち」などです。

日本の節句は、季節の食べ物などを神様にお供えして、災いや厄を祓う習慣が今も残っています。

はまぐりの潮汁 一対の貝殻だけがぴったりと合い、他の貝がらとはけっして合わないことから「よい相手と出会えますように」や夫婦和合などの意味があるそうです。

ひし餅 春の大地である緑、雪の白、桃の花の赤をあらわした三色のおもち。園では手作りひし餅を作って園庭で食べます。



『ひじきごはん』

<材料> お米1合に対して

- ・ひじき 4g
- ・鶏こま 50g
- ・油揚げ 6g
- ・にんじん 15g
- ・油 適量
- ・濃口 小さじ1
- ・砂糖 3g
- ・塩 少々

(作り方)

- ①ひじきは水で戻す。
- ②にんじんはみじん切りにし、油揚げは細かく切る。
- ③鶏こまを油で炒め、①と②を入れ調味料を入れる。

玄米について…園ではこれまで玄米を白米に混ぜて炊いていました。玄米は浸水に時間を要し、固く炊きあがる特徴がありました。玄米には白米にはない栄養がありますが、それが消化されなければ意味をなさないことから3月より白米を炊いております。なお、玄米で補っていたビタミン類につきましては、野菜や他の穀類で補っていきます。