

曜日	月	火	水	木	金	土
日	3 17	4 18	5 19	6 31	7 21	1 15 29
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
	魚の塩焼き キャベツのツナ和え 菜の花すまし汁	キャベツバーグ 粉ふき芋 ポパイサラダ もずくのみそ汁	じゃが芋のかき揚げ きのこのナムル 高野豆腐の煮物 わかめのみそ汁	魚のみそ照焼き ひじきの佃煮 春雨のサラダ かねんしゅい	ぎせい豆腐 人参サラダ ごぼうチップ 筍のみそ汁	すき焼き丼 じゃが芋みそ汁
午後食	麦茶 いちごヨーグルトゼリー	麦茶 おこわおにぎり (18日はぼたもち)	麦茶 牛乳 甘食	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 南瓜スイートポテト	麦茶 塩おにぎり
日	10 24	11 25	12 26	13 27	28	8 22
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
	鶏のから揚げ しらすの佃煮 蓮草の白和え 南瓜の豆乳汁	魚の南蛮風 ブロックリーサラダ さつまいも金平 豆腐のみそ汁	豚肉と里芋の味噌煮 厚焼き卵焼き 小松菜しらす和え 春雨汁	豆腐南蛮 スティック南瓜 豆苗のおかか和え しめじのみそ汁	魚の照り焼き いもんめた キャベツの和え物 切干大根のみそ汁	豚肉のみそ丼 大根すまし汁
午後食	麦茶 フルーツクリーム	麦茶 南瓜ぜんざい	麦茶 きな粉ハバロア	麦茶 牛乳 ココア米粉ビスケット	麦茶 果物の盛り合わせ 小あじ	果物 チーズ

・3日(月)はひな祭りのためちらし寿司

・14日(金)手作り弁当の日

- ・献立は変更する場合があります。 ・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)
- ・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。手作り菓子や揚げ物の衣は米粉を使用しています。
- ・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月3日は(桃の節句)「上巳(じょうし)の節句」でした。**

節句とは季節の節目のことで、今はお祝いの行事として根付いていますが、昔は邪気を払うための行事とされてきたそうです。

この日は「ちらし寿司」「ひなあられ」「ひし餅」を食べました。特に「ちらし寿司」は大人気で、おかわりになることも多かったです。

「菜の花のすまし汁」は春を告げると言われます。菜の花は春に出回る食材のひとつです。

少し苦みのある野菜ですが、ビタミン類や食物繊維が多いので風邪予防になります。

とてもおいしかったのかゼリーは完食でした。レシピを紹介しますね。ぜひご家庭でもどうぞ。

このような行事食は、自然の恵みに感謝し、人々によって受け継がれた料理です。引き続き、行事への思いや由来を子どもたちに伝えていきたいと考えています。

**「いちごヨーグルトゼリー」4人分**

(材料)

- ・プレーンヨーグルト 400g
- ・牛乳 50g
- ・ゼラチン 5g
- ・水 大さじ4
- ・砂糖 90g~120g
- ・いちご 1パック(約200g)

(作り方)

- ①いちごはヘタを取り、飾り用を少し取り分けて、残りをつぶす。
- ②砂糖を混ぜる。
- ③ゼラチンに水を入れてふやかす。
- ④①のいちごにヨーグルト、牛乳を混ぜる。
- ⑤ゼラチンを入れて、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

※牛乳ではなく、生クリームでもいいですよ。

※砂糖は、いちごの甘さで調整してください。

