



# 給食だより

2019年3月 あけぼの保育園



～感謝していただきます～



「いただきます」「ごちそうさまでした」は食事に欠かせない挨拶です。「いただきます」は自然の恵み（動植物の命）をいただくという意味であり、「ごちそうさまでした」は食事を用意するために馳走（走りまわって）食材を集める様子からきた言葉です。みなさんが食べ物を食べるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。



3月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	金	ごぼう肉巻き 里いも煮 スパゲティサラダ	ヨーグルト 大学いも
2	土	さんまみりん焼き 春雨シーチキン炒め 水菜のささみ和え	お菓子 三色シフォン
3	日	休日	
4	月	すきやき風煮 ししゃもフライ キャベツおかか和え	フルーチェ お菓子
5	火	赤魚みそ焼き 春雨炒め 小松菜なめたけ和え フルーツ	お菓子 つぶつぶゼリー
6	水	肉じゃが れんこんサラダ つけ野菜	フルーチェ お菓子
7	木	かぼちゃシチュー ケチャップクインナー コールスロー	ヨーグルト お菓子
8	金	イカメンチ キャベツのしらす炒め フロッコリーツナサラダ	お菓子 蒸しパン
9	土	マーボー豆腐 ギョーザ もやしのゴママヨ和え	お菓子 フルーツヨーグルト
10	日	休日	
11	月	肉野菜炒め マカロニサラダ つけ野菜 フルーツ	フルーチェ お菓子
12	火	さばみそ煮 きんぴらごぼう 小松菜サラダ フルーツ	お菓子 カップケーキ
13	水	しょうが焼き かぼちゃ甘煮 大根じゃこサラダ	ヨーグルト お菓子
14	木	アジフライ キャベツ煮びたし ポテトサラダ	お菓子 野菜クラッカー
15	金	お誕生会 ひな祭りご飯 タンドリーチキン キャベツサラダ	... フルーツパフェ
16	土	ちくわ納豆 おから炒め フロッコリーサラダ	ヨーグルト お菓子
17	日	休日	
18	月	鮭みそマヨ焼き もやし炒め ほうれん草ごま和え フルーツ	お菓子 フライドポテト
19	火	千金カツ 切干大根煮 ごぼうサラダ	フルーチェ お菓子
20	水	豚汁 エビしゅうまい グリーンサラダ おぼろ納豆	ヨーグルト お菓子
21	木	祝日・春分の日	
22	金	肉豆腐 水菜サラダ つけ野菜 フルーツ	お菓子 シュガートースト
23	土	鶏マーメレード煮 ひじき入りたまご巻き もやしの和え物	フルーチェ お菓子
24	日	休日	
25	月	ポークカレー 白身魚のフライ シーザーサラダ	ヨーグルト お菓子
26	火	チーズハンバーグ 一口スパゲティ ポテトサラダ	お菓子 ジャムサンドクラッカー
27	水	さつまい ちくわ磯辺揚げ 中華春雨サラダ チーズ納豆	お菓子 お菓子
28	木	ロールキャベツ もやしのたらこ炒め 水菜カニカマサラダ	お菓子 カルピスヨーグルト
29	金	焼き魚 厚揚げひき肉あんかけ フロッコリー梅おかか和え	フルーチェ お菓子
30	土	メンチカツ ひじき煮 キャベツサラダ フルーツ	お菓子 たこ焼き(ソーセージ)
31	日	休日	

## 3月《春野菜》のおはなし



春野菜は、生命力あふれる野菜です！寒い冬の間で育つので、病気に守る力と不要なものを体の外に出す力を高めてくれます。



## 3月3日はひなまつり

ひなまつりは、病気をせずにくすくす育ちますように、という願いが込められています。おひな様に菱もち・ひなあられ・白酒などをお供えます。

### 菱もち



赤は桃の花、白は雪、緑は草の色を表す。

### ひなあられ



4つの色は四季を表す。

### 白酒



体の中の厄を払う。



これからも心を入れて、安全でおいしい給食をつくりたいです。来年度もよろしくおねがいします☆



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。