

3月 給食だより

2019年2月28日(木)
御幸南保育所
栄養士(渡辺・岡野・村上)

2月は雪が降る日もあり、寒い日が続きました。最近になり、少しずつ暖かい日が増え、春の訪れを感じるようになりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に新年度を迎えましょう。

食ベジよみ

桃の節句の「ひし餅」 「はまぐり」の意味は？



ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿を表すひしの実を入れた白餅と、魔よけの意味をもつくちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合わさる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。



★今月のおやつメニュー ★材料は3つのみ！ ★「野菜ジュースパンケーキ」★

～材料(5人分)～

- ホットケーキミックス 100g
- 野菜ジュース 75g
- サラダ油 適量

- ①ボールにホットケーキミックスと野菜ジュースを入れてよく混ぜる。
- ②フライパンに油をしいて両面焼く。

市販のジュースを使った簡単なレシピです。
保育所で使用している野菜ジュースは、カゴメの野菜生活「マンゴーサラダ」味です。他の味でもかまいません。

●給食室より●

2月は、節分やバレンタイン、早めの、ひな祭りと食文化にまつわる行事がたくさんありました。恵方巻やひな寿司は、子どもたちが楽しそうに作っていました。バレンタインデーのおやつのココアケーキには、砂糖でハート形を作りました。子どもたちは、「かわいい！」と、給食室に見に来てくれました。



3月予定献立

日	曜日	献立名		おやつ
1	金	パン	肉団子スープ・短冊サラダ・バナナ	マドレーヌ
2	土		パン・牛乳	
4	月	ごはん	魚のさざれ焼・酢の物・にんじんの煮付・いちご	乳酸菌入りヨーグルト
5	火	ごはん	豚肉の生姜焼き・キャベツのレモン酢和え・茹ブロッコリー・オレンジ	洋風おこし
6	水	ごはん	鶏肉と昆布の煮込み・ほうれん草の浸し・カリフラワーの酢の物・りんご	オレンジ蒸しパン
7	木	パン	コーンクリームスパゲティ・ジャコサラダ・オレンジ	変わりくずもち
8	金		お別れバイキング	イチゴムース
9	土		五目煮・キャベツの浸し・りんご	
11	月	ごはん	八宝菜・かえりの佃煮・柑橘類	サクサクサブレ
12	火	ごはん	魚のタルタルソースかけ・茹キャベツ・糸切り昆布の煮付・りんご	フルーツ白玉
13	水	ごはん	ポークピカタ・野菜ソテー・にんじんの甘煮・柑橘類	野菜ジュースパンケーキ
14	木	パン	親子うどん・大根ときゅうりの和風サラダ・りんご	しらすとひじきのごはん
15	金	ごはん	魚の五目あんかけ・れんこんのごまマヨサラダ・柑橘類	食パンオムレット
16	土		パン・牛乳	
18	月	ごはん	白身魚の磯辺揚げ・野菜の煮付・茹ブロッコリー・バナナ	おはぎ
19	火	ごはん	菊花シューマイ・ほうれん草と春雨のサラダ・じゃがいもの煮付・りんご	マンゴープリン
20	水	パン	卵の野山焼き・さつまいも甘煮・めた・柑橘類	おやつバイキング
22	金	ごはん	カレー・白菜とりんごのサラダ・バナナ	ヨーグルト和え
23	土		やきそば・大根の酢の物・柑橘類	
25	月	ごはん	牛肉の甘辛煮・大根と厚揚げの煮物・茹ブロッコリー・バナナ	パインケーキ
26	火	ごはん	肉じゃが・大根の即席漬け・バナナ	レアヨーグルトケーキ
27	水	パン	魚の照り焼き・じゃがいものそぼろ煮・小松菜とひじきの和え物・柑橘類	ジャムパイ
28	木	パン	若鶏の中華炒め・ブロッコリーの浸し・バナナ	りんごゼリー
29	金	ごはん	けんちん汁・白菜と水菜の浸し・柑橘類	簡単バナナケーキ

※ 3月の献立のテーマは「保育所の食事楽しい思い出を作ろう！」です。

※ 今月の旬の食材は・・・ほうれん草・小松菜・水菜・菜の花・大根などです。

※ ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

※ 8日(金)のお別れバイキングのメニューは、おにぎり・パン・豆腐のまり揚げ・若鶏の竜田揚げ
ポテトサラダ・ウインナー・ブロッコリーの浸し・かき卵汁・ミニトマト・果物です。

