

3月の食事だより

RS 3 1 山中保育園

月	火	水	木	金	土
		1 鶏のオレンジ焼き ブロッコリーのごまあえ チャウダー	2 マンチカツ 栄養きんぴら かきたま汁 おにぎりday	3 ちらし寿司 鶏のから揚げ風 ブロッコリーのおひたし すまし汁 桃缶	4 ハム野菜サンド バナナ 牛乳
6 ポークビーンズ ブロッコリーのごまあえ 卵スープ	7 煮魚 筑前煮 味噌汁	8 中華おこわ 中華サラダ 卵スープ	9 シチュー 彩ごまあえ オレンジ	10 ぎょうざのから揚げ 温野菜サラダ 野菜スープ	11 ツナサンド バナナ 牛乳
カステラ	クワツカー チーズ	ポーク 飲ヨーグルト 黄粉ラスク	ウエハース 牛乳 プリン	ビスケット カルピス	
13 厚焼き卵焼き ひじきの煮つけ 味噌汁	14 魚のハンバーグ ほうれん草のソテー 豆腐スープ	15 照り焼きチキン 切干大根の煮つけ 味噌汁	16 しらす入り卵焼き 栄養きんぴら 味噌汁	17 カレーライス ブロッコリーのごまあえ パイ	18 ホットドック バナナ 牛乳
ポーク	牛乳	カステラ	バナナ	バナナ	
20 マーボー豆腐 卵スープ オレンジ	21	22 かやくごはん ちくわの磯部揚げ 豚汁 バナナ	23 ハム入りオムレツ カレーうどん汁 パイ	24 煮魚 和風サラダ 味噌けんちん汁	25 卒園式
ウエハース	牛乳	ポーク	せんべい	ウエハース	
27 豆腐のまご揚げ ブロッコリーのおひたし むらくも汁	28 ミートローフ 春雨サラダ 野菜スープ	29 ひじきご飯 春巻き 臭たくさん汁 バナナ	30 シチュー 鉄分ごまあえ パイ	31 手作りさつま揚げ ナムル 味噌汁	
クワツカー チーズ	牛乳	バナナ	ポーク	せんべい	

【お知らせ】

2(木) 白、青、赤組はおにぎりdayです。



季節と食の話

3月3日は「ひな祭り」。ひな人形を飾って子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。園ではひな祭りの行事食として「ちらし寿司」「ひなあられ」を食べます。その他に「はまぐりの潮汁」「菱餅」があり、それぞれに意味があります。

<ちらし寿司>

先の見通しかよくなるれんこん、腰が曲がるほどの長寿を象徴するえび、黄身と白身で金銀の財宝を表す錦糸卵など、縁起の良い食材を彩りよく飾ります。



ひな祭りの行事食

<はまぐりの潮汁>

はまぐりは二枚貝で対の貝殻しか組み合わないことから、将来、良縁に恵まれ、夫婦円満に暮らせるようにとの願いが込められています。



<菱餅・ひなあられ>

桃色、白色、緑色のカラーで春の訪れを表しています。桃色は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」の願いが込められています。

