



3月の献立



献立は変更になることがあります。

日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
2	月	けんちん汁 かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ 牛乳	ムース	ビスケット 牛乳
3	火	ひなまつりプレート ひなあられ ゼリー 牛乳	ひなあられ ゼリー 牛乳	ウエハース 牛乳
4	水	魚のみそ煮 春雨の酢の物 りんご 牛乳	クリームチーズのスコーン 牛乳	コーンフレーク 牛乳
5	木	鶏肉のケチャップ煮 小松菜のごま和え バナナ 牛乳	カルシウムラスク 牛乳	おやついりこ 牛乳
6	金	お別れ遠足		ゼリー 牛乳
7	土	きのこスパゲティ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
9	月	カレーライス 福神漬け いちご 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	プルーン 牛乳
10	火	とんかつ ほうれん草のバターソテー ミニトマト バナナ 牛乳	肉まん 牛乳	かんぱん 牛乳
11	水	肉じゃがみそ風味 昆布茶マヨ和え キウイ 牛乳	黒糖くずもち 牛乳	野菜チップス 牛乳
12	木	チロリアンサラダ 鶏肉の甘辛煮 オレンジ 牛乳	ショートブレッド 牛乳	さつまいも 牛乳
13	金	鮭のチーズピカタ 三色ナムル りんご 牛乳	フルーツグラノーラ 牛乳 (未満児 コーンフレーク)	クラッカー 牛乳
14	土	卒園式		バナナチップス 牛乳
16	月	だんご汁 じゃこ納豆 オレンジ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	チーズ 牛乳
17	火	魚のケチャップソース コールスローサラダ ゼリー 牛乳	バナナボート 牛乳 (さくら組 クッキング)	ビスケット 牛乳
18	水	じゃがいもの中華ごま和え 一口がんも煮 りんご 牛乳	ココアボール 牛乳	ウエハース 牛乳
19	木	白菜と豚肉のとろみ煮 もやしのごま和え キウイ 牛乳	ごぼうとそぼろおにぎり 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
食育の日 毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」				
21	土	きつねうどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
23	月	春雨スープ 刻み昆布の炒め煮 オレンジ 牛乳	きなこだんご 牛乳	かんぱん 牛乳
24	火	豚肉の唐揚げ 野菜炒め バナナ 牛乳	もものムース	クラッカー 牛乳
25	水	麻婆豆腐 ちりめん炒り卵 キウイ 牛乳	じゃがいもピザ 牛乳	野菜チップス 牛乳
26	木	赤魚の煮つけ 塩昆布和え りんご 牛乳	ねぎ焼き 牛乳	バナナチップス 牛乳
27	金	タンドリーチキン とんとんサラダ スープ いちご	鶏めしおにぎり 牛乳	コーンフレーク 牛乳
28	土	親子丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
30	月	鶏汁 ちりめんの佃煮 オレンジ 牛乳	蒸しパン 牛乳	おやついりこ 牛乳
31	火	ししゃも天 切干大根の炒め煮 ミニトマト バナナ 牛乳	シリアルおこし 牛乳	プルーン 牛乳

とろとろの白菜がおいしい★

白菜と豚肉のとろみ煮

(大人2人・子ども2人分)

【材料】

- 豚こま切れ肉 240g ・厚揚げ 180g(2枚程度) ・人参 1/2本 ・白菜 240g(4枚程度)
- 小松菜 50g(1/4袋くらい) ・ごま油 小さじ1 ・おろし生姜 小さじ1 ・料理酒 大さじ1
- オイスターソース 50g(大さじ3) ・水 150ml ・片栗粉 小さじ1

【作り方】

- ①白菜と小松菜はざく切りにする。人参は短冊切りにする。厚揚げは、熱湯をかけて油ぬきし、ペーパータオルで余分な油と水分をふき取り、2等分にして1cm幅に切る。
- ②片栗粉に水15ml(分量外)を合わせておく。
- ③フライパンを中火に熱し、サラダ油を敷き、おろし生姜と豚こま切れ肉を入れ炒める。豚肉に火が通ったら、厚揚げと白菜・人参・小松菜を入れる。オイスターソース・料理酒・水を入れ、3分程煮て小松菜や白菜が柔らかくなったら、②の水溶き片栗粉を少しずつ加えとろみをつける。

旬の食材:



給食だよ!

安岐保育所 令和8年3月



寒さも和らぎ始め、春の温かい日差しが感じられる季節となりました。子どもたちもこの1年間で、苦手な食べ物が食べられるようになったり、少しかたい食べ物も上手にカミカミして食べられるようになったり…おうちでも成長が見られているのではないのでしょうか。卒園するさくら組さんにとって保育所での給食もあと一か月。たくさん食べてもらえると嬉しいです。

今月の行事♪



3月3日は【ひなまつり】です!

女の子の健やかな成長や幸せを願う日で、桃の節句ともいわれています。季節の節目を意味する「節」の頃は昔から邪気が入りやすいと言われるので、ひな人形を飾り邪気を払います。

またこの日に食べられる菱餅やひなあられの色は、ピンクが生命・白は雪の大地・緑が木々の芽吹きなどの意味があり、自然のエネルギーを得て、元気に丈夫に育つようにとされているそうです。

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します!ぜひお子さんと一緒に作ってみてください☆

ごぼうとそぼろのおにぎり (大人2人・子ども2人分)

【材料】

- ごはん お茶碗4杯分
- ごぼう 70g(1/2本)
- 人参 30g(1/4本)
- 豚ミンチ 50g
- 小ねぎ 3~4本
- おろし生姜 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1弱
- 料理酒 小さじ1

【作り方】

- ①ごぼうはささがきにして、水につけてあく抜きをする。人参は千切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンを熱し、豚ミンチ・おろし生姜を入れ、炒める。豚ミンチの色が変わったら、水切りをしたごぼうと人参を入れて炒める。ごぼうと人参がしんなりしたら、砂糖・しょうゆ・料理酒・小ねぎを入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ボウルにごはんを入れ、②の具を混ぜ合わせる。

【お手伝いポイント①】

・ごぼうやにんじんをあらってみよう!



【お手伝いポイント②】

・ごはんをまぜよう!



今月の食材「大分味一ねぎ」



1年中いつでもおいしく食べられます。国東市・中津市・宇佐市・杵築市で作られた小ねぎのブランド名として、大分味一ねぎは作られています。疲労回復に効果のあるビタミンB1の吸収を助ける効果もあるので、豚肉などと一緒に食べるとよいですね!

ハリがあり、葉先が枯れていないものがおいしい小ねぎを選ぶポイントです。小口切りにして、1回で使い切れない分は、チャック付きの袋に入れて冷凍保存がおすすめ。脇役にながちな小ねぎですが、ねぎ焼きなどにすると、立派な主役になりますよ!



いくえすときゅうしょく!

さくら組さんに好きだった給食のメニューを教えてくださいました。2月から給食メニューに組み込んで提供しています。

きゅうしょく

おやつ

- ・カレーライス
- ・じゃこ納豆
- ・かりこりおえ
- ・とんかつ
- ・マカロニサラダ

- ・シリアルおこし
- ・ココアボール



旬の野菜を食べよう!

おいしい春野菜の季節です。春野菜とは、春に旬の時期を迎え、収穫される野菜です。鮮やかな色彩で、菜花やふきのように、特有のほろ苦さを感じる野菜が特徴です。また一年中出回っている野菜でも、春に収穫したものは、他の季節よりみずみずしくておいしいので、春キャベツや新玉ねぎなど

【春】や【新】をつけて、他と区別されています。

この時期のおいしい春野菜を食べましょう。

