

令和 5 年 3 月

献 立 表

西山台保育園

日 曜	全 園 児		お や つ (★手作りおやつ)	
	主 食	献 立 名	午前のおやつ	午後のおやつ
1 水	雑穀ご飯	魚の塩焼き,ほうれんそう・にんじん・しめじのごま和え,じゃが芋・玉葱の味噌汁,オレンジ	スキムミルク,バナナ	スキムミルク,クッキー
2 木	麦ご飯	浦上そば,ブロッコリー,春雨スープ,りんご	牛乳,かぼちゃボーロ	牛乳,人参ケーキ★
3 金	雑穀ご飯	豆腐ハンバーグ,スパゲティサラダ,菜の花と麩の清まし汁,パイナップル	お茶,バナナ	スキムミルク,ひなあられ
4 土	おにぎり	焼きそば,ブロッコリー,トマトと卵のスープ,バナナ	お茶,オレンジ	牛乳,棒チーズ,小魚スナック
6 月	雑穀ご飯	高野豆腐の卵とじ,トマト,かぼちゃの味噌汁,オレンジ	お茶,バナナ	お茶,ソファール元気ヨーグルト
7 火	麦ご飯	魚のカレームニエル,ほうれん草のおかか和え,厚揚げと白菜の味噌汁,パイナップル	お茶,オレンジ	牛乳,ごま入りきなこパン★
8 水	雑穀ご飯 	マーボー豆腐,インゲン,トマト,チンゲン菜の卵スープ,りんご	牛乳,オレンジ	牛乳,ふかし芋★
9 木	ロールパン	オムレツ,ブロッコリー,トマト,豆乳スープ,オレンジ	牛乳,ビスケット	牛乳,マカロニあべかわ★
10 金	雑穀ご飯	魚の胡麻焼き,わかめ入りごま酢和え,豆腐とほうれん草の清まし汁,パイナップル	スキムミルク,バナナ	オレンジジュース,クラッカー
13 月	雑穀ご飯	すき焼き風煮,トマト,じゃが芋とわかめの味噌汁,オレンジ	お茶,バナナ	牛乳,ビスケット
14 火	ロールパン 	ごま風味チキンカツ,南瓜サラダ,野菜コンソメスープ,ゼリー (みかん入り)	牛乳,クラッカー	お茶,おにぎり★
15 水	雑穀ご飯	魚の香味揚げ,大根の胡麻酢和え,厚揚げとえのきの味噌汁,オレンジ	お茶,バナナ	スキムミルク,クッキー
16 木	ご飯 	チキンカレー,ツナと大豆のサラダ,オレンジ	牛乳,かぼちゃボーロ	お茶,ヨーグルト★
17 金	雑穀ご飯	魚の磯辺揚げ,ほうれん草のおかか和え,けんちん汁,パイナップル	お茶,クラッカー	牛乳,二色サンド★
18 土	ロールパン 	ポトフ,きゅうりとツナのサラダ,トマト,バナナ	お茶,オレンジ	牛乳,棒チーズ,ビスケット
20 月	雑穀ご飯	いり豆腐,ブロッコリー,じゃが芋とほうれん草の味噌汁,オレンジ	牛乳,バナナ	牛乳,せんべい
22 水	雑穀ご飯	肉じゃが,ブロッコリー,豆腐とわかめの味噌汁,りんご	お茶,オレンジ	ジョア,クラッカー
23 木	ロールパン	白身魚のパン粉焼き,ひじきサラダ,コンソメスープ,オレンジ	牛乳,クラッカー	牛乳,おはぎ★
24 金	雑穀ご飯	大豆の五目煮,インゲン,すり身と野菜の清まし汁,パイナップル	お茶,バナナ	スキムミルク,メロンパン
25 土	ご飯 	ハヤシライス,野菜スティック,トマト,バナナ	お茶,オレンジ	牛乳,棒チーズ,小魚スナック
27 月	雑穀ご飯	かぼちゃのそばろ煮,インゲン,豆腐と卵の清まし汁,オレンジ	お茶,バナナ	牛乳,ラスク★
28 火	わかめごはん	カレーうどん,大豆とひじきの煮物,パイナップル	お茶,オレンジ	牛乳,かりんとう
29 水	雑穀ご飯	魚の天ぷら,大根の胡麻酢和え,厚揚げと白菜の味噌汁,オレンジ	スキムミルク,せんべい	お茶,ヨーグルト★
30 木	麦ご飯	鶏肉とえのきのハンバーグ,ほうれん草と竹輪のごま和え,かきたま汁,りんご	牛乳,クラッカー	牛乳,黒糖豆乳ケーキ★
31 金	雑穀ご飯	筑前煮,インゲン,かぼちゃの味噌汁,パイナップル	スキムミルク,バナナ	スキムミルク,あられ

給食だより



誕生日会メニュー



スプーンを持ってくる日

1 年も終わりに近づき...

1 年も終わりに近づきました。4 月に比べて子ども達には、たくましさ
頼もしさが備わってきたように感じる今日この頃です。

3 月には「桃の節句」があります。きれいな雛人形を飾って、白酒や菱餅など
をお供えし、子ども達の無病息災を祈る行事です。子どもを思う親の気持ちは、
今も昔も同じですね。

“ひなあられ”
の歴史

野外で神様を祭るとき、保存食と
して作られたのが始まりと言われてい
ます。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・
白の4色」が元々の色だったようです。

