



3月よていこんだてひょう



令和4年度

阿智村保育園

| 日 | 曜 | 未満児補食 | お 昼 | 補 食 | 血や肉となる食品 | 力や熱となる食品 | 体の調子を整える食品 |
|----|---|-------------|--|-----------------|---------------------------------------|--|--|
| 1 | 水 | おせんべい 麦茶 | 春雨の五目炒め みそけんちん汁 バナナ | ミアメリカンドック 牛乳 | 豚肉 豆腐 牛乳 油揚げ 味噌 卵 ウインナー | 米 春雨 油 ごま 油 こんにゃく ホットケーキミックス | もやし ニラ 人参 大根 白菜 バナナ |
| 2 | 木 | ヨーグルト | ささ身のレモン風味 チーズサラダ 中華風コーンスープ | ホイップサンド 牛乳 | 鶏ささ身 チーズ 卵 牛乳 | 米 片栗粉 油 砂糖 ロールパン ホイップクリーム | きゃべつ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 長ねぎ |
| 3 | 金 | バナナ | さわらの味噌焼き ほうれん草とじゃがいものサラダ いすのすまし汁 | 三色花ゼリー おせんべい | さわら 味噌 ベーコン わかめ | 米 砂糖 油 じゃがいも 卵 マヨネーズ | ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ えのき |
| 6 | 月 | おせんべい 麦茶 | 肉団子汁 切り干し大根のサラダ バナナ | チーズ 果汁 | 鶏肉 卵 豆腐 わかめ 味噌 ハム ツナ チーズ | 米 片栗粉 砂糖 油 ごま | 玉ねぎ もやし 人参 しめじ 切り干し大根 小松菜 きゅうり コーン バナナ |
| 7 | 火 | ビスコ 牛乳 | 塩から揚げ シルバーサラダ ラーメンスープ | りんごゼリー おせんべい | 鶏肉 豚肉 しらす干し | 米 ごま油 片栗粉 油 春雨 ごま 砂糖 マヨネーズ 中華麺 | にんにく しょうが もやし きゅうり きゃべつ ニラ 人参 玉ねぎ りんご |
| 8 | 水 | バナナ | 鮭の照り焼き 酢の物 かきたま汁 | ピザトースト 牛乳 | 鮭 わかめ ちくわ 卵 ハム チーズ 牛乳 | 米 片栗粉 砂糖 食パン マーガリン | きゃべつ きゅうり みかん 玉ねぎ 人参 しいたけ ほうれん草 ピーマン |
| 9 | 木 | クッキー 牛乳 | 粉豆腐煮 かむかむ豚汁 オレンジ | おせんべい 乳酸飲料 | 粉豆腐 鶏肉 ちくわ 卵 豚肉 茎わかめ 味噌 乳酸飲料 | 米 油 砂糖 こんにゃく | きゃべつ 人参 もやし グリーンピース たけのこ 大根 ごぼう 長ねぎ オレンジ |
| 10 | 金 | ヨーグルト | カレーうどん ハムサラダ いちご | ココアクッキー 牛乳 | 豚肉 ハム 牛乳 | 米 うどん 油 小麦粉 ココア バター 砂糖 | 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース きゃべつ きゅうり いちご |
| 13 | 月 | ビスコ 牛乳 | 親子丼 じゃこ和え バナナ | ヨーグルト おせんべい | 鶏肉 卵 ちくわ のり じゃこ ヨーグルト | 米 砂糖 | 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり 小松菜 バナナ |
| 14 | 火 | ヨーグルト | チーズハンバーグ まぜっこサラダ ワンドンスープ | うどんかりんとう 牛乳 | 豚肉 じゃこ 牛乳 チーズ かつお節 卵 | 米 パン粉 油 砂糖 ごま ワントン うどん | 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 チンゲン菜 長ねぎ |
| 15 | 水 | おせんべい 麦茶 | 肉じゃが 納豆和え オレンジ | バームクーヘン 牛乳 | 豚肉 納豆 しらす干し わかめ 牛乳 | 米 しらたき 油 砂糖 ごま じゃがいも | しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース きゃべつ ほうれん草 きゅうり オレンジ |
| 16 | 木 | バナナ | サクサクチキン かみかみサラダ ABCスープ | メロンパン 牛乳 | 鶏肉 さきいか ベーコン 卵 牛乳 | 米 マヨネーズ 苺フルク パン粉 油 マカロニ 砂糖 ロールパン 小麦粉 バター | 大根 きゅうり 人参 セロリ 玉ねぎ きゃべつ |
| 17 | 金 | クッキー 牛乳 | 白身魚の揚げたし ゆかり和え なめこ汁 | ぼたもち 麦茶 | ホキ わかめ 豆腐 味噌 きな粉 | 米 片栗粉 油 砂糖 ごま | きゃべつ きゅうり 人参 なめこ 玉ねぎ 長ねぎ |
| 20 | 月 | ビスコ 牛乳 | カレーピラフ マカロニサラダ 野菜スープ いちご | お祝いクレープ 果汁 | えび 鶏肉 ウインナー | 米 マカロニ マヨネーズ 油 じゃがいも | 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 グリーンピース きゃべつ きゅうり いちご |
| 22 | 水 | クッキー 牛乳 | ちらし寿司 ポイル野菜 すまし汁 オレンジ | いちごゼリー | ちくわ 油揚げ 鮭 卵 昆布 豆腐 かまぼこ わかめ | 米 砂糖 油 ごま ホイップクリーム | 人参 たけのこ 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー オレンジ いちご |
| 23 | 木 | ビスコ 牛乳 | カレーライス コーンサラダ バナナ | 半日保育 | 豚肉 | 米 じゃがいも 油 砂糖 | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり コーン バナナ |
| 24 | 金 | | 卒園式 | | | | |
| 27 | 月 | おせんべい 麦茶 | 特別保育 | スティックケーキ 麦茶 | あふち保育園で保育を行います。 ※おかず入り弁当を持参してください。 | | |
| 28 | 火 | リッツ 麦茶 | | みかんゼリー おせんべい | | | |
| 29 | 水 | チーズ 果汁 | | スイートポテト 麦茶 | | | |
| 30 | 木 | おせんべい 麦茶 | | クレープ 麦茶 | | | |
| 31 | 金 | リッツ 麦茶 | | いちごゼリー おせんべい | | | |

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

| | | | | |
|--------------------|-------------------|----------------|--------------|-------------|
| 栄養価 (3歳未満児1日平均) | エネルギー 508 Kcal | たんぱく質 20.4g | 脂質 16.7 g | 塩分 1.8 g |
|--------------------|-------------------|----------------|--------------|-------------|



給食だより

令和3年2月24日
阿智村保育園 栄養士

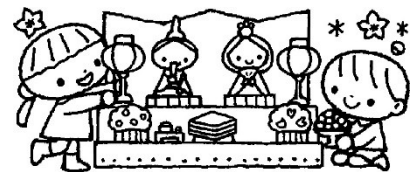


3月3日はひなまつり



3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長や幸せを祈る行事です。ひな人形を飾り、その供え物としてひし餅やひなあられなどが用いられ、甘酒や白酒で祝うことが一般化しています。「桃の節句」という別名は、桃の開花期に重なるというだけでなく、桃の木が邪気を払う神聖な木と考えられていたからです。

長野県では旧暦の4月3日にお節句を行う地域が多いようです。



ぼたもちとおはぎ

3月18日から24日までは「春のお彼岸」です。祝日法という法律により、春分の日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ」、秋分の日は「先祖をうやまい、なくなった人々をしのぶ」と定められ、祝日になっています。日本には、春分の日と秋分の日を中日として、前後3日間、合計7日間をお彼岸の期間とする習慣があります。お彼岸は、自然やご先祖様に感謝をささげる仏教の伝統行事です。ただし、お彼岸にお参りに行くのは日本独自の文化です。

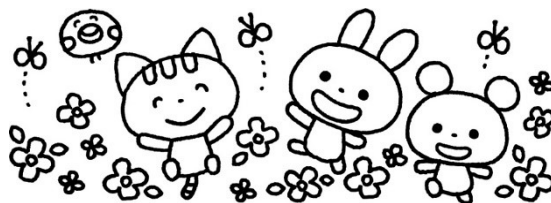
お彼岸のお供えものと言えば、春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」が一般的には有名ですね。「ぼたもち」と「おはぎ」は同じものですが、季節によって呼び名が変わります。「ぼたもち」は、春に咲く「牡丹の花」にちなんで、「おはぎ」は秋に咲く「萩の花」にちなんで名づけられました。

南信州ではお盆や秋のお彼岸では天ぷらまんじゅうを食べる風習があるので、おはぎはあまりなじみがないかもしれませんね。

一般的に「ぼたもち」も「おはぎ」も“あんこ”で作ります。それは、日本では小豆の赤い色はめでたい色と考えられていたからです。秋は小豆の収穫時期でもあり、小豆の皮も柔らかいので粒あんでおはぎを作ります。春まで保存していた小豆は皮が固くなるためこしあんではぼたもちを作ります。（諸説あります）

保育園では“きな粉とごま”で作ります。

昔から続く『食の伝統行事』も大切に子どもたちに伝えていきたいですね。



今年度もあと1カ月になりました！！



月組さんの卒園、星組さん・花組さんの進級が間近となりました。この1年でご飯の量が増えてきたり、おかずをおかわりして食べたり、大きな成長を見ることができ、私たちも嬉しく思っています。月組のお友だちはあと1ヶ月で卒園ですね。3月は月組のリクエスト献立を取り入れてありますので、楽しみにしてください。これからも多くの食材を体に取り入れ、健康で元気に過ごしてもらいたいと思います。

そして、進級されるみなさん、来年度もよろしくお祈りいたします！！