



3月よていこんだてひょう



日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	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	金	クッキー 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き 小魚サラダ 豆腐のスープ	ひなまつりゼリー おせんべい	エネルギー 451kcal タンパク質 16.1g 脂質 16.9g 塩分 1.7g	鶏肉 じゃこ 卵 豆腐	米 マーマレード 油 砂糖	しょうが にんにく きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき チンゲン菜
4	月	おせんべい 麦茶	親子丼 切り干し大根のサラダ いちご	ミアメリカンドック 牛乳	エネルギー 516kcal タンパク質 21.1g 脂質 21.7g 塩分 20g	鶏肉 卵 ちくわ のり ハム ツナ ウイナー 牛乳	米 砂糖 油 ごま ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 きゅうり 切り干し大根 小松菜 コーン いちご
5	火	ヨーグルト	茎わかめの煮物 パンパンジー オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー 562kcal タンパク質 21.8g 脂質 14.7g 塩分 1.8g	茎わかめ 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 鶏ささ身 味噌 卵 牛乳 スキムミルク	米 こんにゃく 油 砂糖 春雨 ごま 小麦粉 ココア	人参 しいたけ しょうが もやし きゅうり オレンジ
6	水	ビスコ 牛乳	ソースかつ 春雨サラダ 心のすまし汁	ゼリー入り フルーツポンチ	エネルギー 545kcal タンパク質 18.9g 脂質 14.5g 塩分 1.9g	鶏肉 ハム わかめ	米 小麦粉 ふ パン粉 砂糖 春雨 ごま油	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ 黄桃 えのき みかん
7	木	クッキー 牛乳	チャオピーフン 切り干し大根のスープ バナナ	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 497kcal タンパク質 17.7g 脂質 11.8g 塩分 1.4g	鶏肉 乳酸飲料	米 ビーフン 油 砂糖	ニラ 人参 たけのこ もやし しめじ 玉ねぎ 長ねぎ 切り干し大根 バナナ
8	金	バナナ	鮭の和風ムニエル ほうれん草のサラダ なめこ汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 521kcal タンパク質 22.0g 脂質 17.8g 塩分 1.6g	鮭 のり 豆腐 牛乳 わかめ ヨーグルト 卵 味噌 スキムミルク	米 小麦粉 油 マヨネーズ ごま バター 砂糖	ほうれん草 きゃべつ 人参 なめこ 玉ねぎ
11	月	おせんべい 麦茶	ちゃんぽんそば ごぼうサラダ オレンジ	カルシウムトースト 牛乳	エネルギー 552kcal タンパク質 17.9g 脂質 19.0g 塩分 2.2g	豚肉 かまぼこ じゃこ チーズ 青のり 牛乳	米 中華麺 油 ごま 片栗粉 マヨネーズ 食パン マーガリン	もやし ニラ 人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり きゃべつ コーン オレンジ
12	火	バナナ	鶏肉のマスタード焼き ゆかり和え みそけんちん汁	ボンテケーキ 牛乳	エネルギー 473kcal タンパク質 20.4g 脂質 15.1g 塩分 1.8g	鶏肉 わかめ 豆腐 油揚げ 味噌 チーズ スキムミルク 牛乳	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく 油 白玉粉 米粉	玉ねぎ きゃべつ もやし 人参 大根 白菜 長ねぎ
13	水	クッキー 牛乳	煮魚 マカロニサラダ かきたま汁	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 498kcal タンパク質 19.5g 脂質 15.0g 塩分 1.3g	カレー 卵 ヨーグルト	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 片栗粉 生クリーム	しょうが きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ しいたけ 黄桃 ほうれん草 バナナ パイン
14	木	ヨーグルト	スパゲッティミートソース 野菜スープ いちご	お祝いクレープ 乳酸飲料	エネルギー 477kcal タンパク質 20.2g 脂質 14.9g 塩分 1.4g	豚肉 乳酸飲料	スパゲッティー 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ コーン チンゲン菜 いちご
15	金	ビスコ 牛乳	ハヤシライス コーンサラダ バナナ	チーズ 果汁	エネルギー 568kcal タンパク質 21.2g 脂質 20.8g 塩分 2.5g	豚肉 チーズ	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース きゃべつ もやし コーン バナナ
18	月	クッキー 牛乳	ちらし寿司 スティックきゅうり すまし汁 オレンジ	いちごゼリー	エネルギー 452kcal タンパク質 15.9g 脂質 13.3g 塩分 1.8g	ちくわ 油揚げ 鮭 卵 昆布 豆腐 わかめ	米 砂糖 ふ ごま 油 ホイップクリーム	人参 たけのこ 玉ねぎ グリーンピース きゅうり オレンジ いちご
19	火	バナナ	さわらの味噌焼き 切り干し大根の煮物 ニラ卵汁	ぼたもち 麦茶	エネルギー 459kcal タンパク質 18.5g 脂質 9.1g 塩分 1.4g	さわら 味噌 卵 ちくわ 油揚げ カニカマ きな粉	米 砂糖 油 片栗粉 ごま	切り干し大根 玉ねぎ 人参 ニラ
21	木	おせんべい 麦茶	鶏のから揚げ 三色和え もずくの味噌汁	みかんタルト 乳酸飲料	エネルギー 448kcal タンパク質 17.1g 脂質 13.0g 塩分 1.4g	鶏肉 しらす干し もずく 油揚げ 味噌 乳酸飲料	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが にんにく きゅうり もやし 人参 きゃべつ 小松菜
22	金	ビスコ 牛乳	カレーライス ツナサラダ バナナ	半日保育	エネルギー 530kcal タンパク質 17.5g 脂質 17.3g 塩分 20g	豚肉 ツナ わかめ	米 油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし きゃべつ バナナ
25	月	おせんべい 麦茶	希望保育	バナナのスティックケーキ 果汁		各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。		
26	火	クッキー 麦茶		メープルマフィン 麦茶				
27	水	チーズ 果汁	いちごのスティックケーキ 麦茶					
28	木	ビスコ 麦茶	かぼちゃのマフィン 果汁					
29	金	おせんべい 麦茶	豆乳プリンタルト 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。				

☆あふち保育園リクエスト献立☆

☆浪合保育園リクエスト献立☆

※ 献立は、都合により変更する場合があります。





給食だより

令和6年 2月27日
阿智村保育園 栄養士

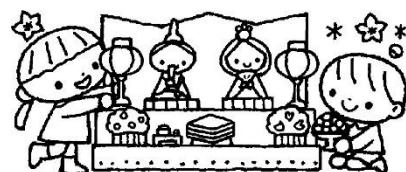


3月3日はひなまつり



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おはぎを作ります。（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します！！