

# 3月献立



2015年度3月予定献立表

ひまわり第2保育園

月	火	水	木	金	土
	ごはん 高野と大豆の煮物 昆布の煮物 蒸しブロッコリー すまし汁 1	(ぞう組公開給食) ごはん チャンチャン焼き あすっこの五目サラダ 味噌汁 2	(ひな祭り) ちらし寿司 ブロッコリーの おかか和え 潮汁 3 	ごはん がんもの煮物 茎わかめの煮物 納豆サラダ 味噌汁 4	公開保育 
	ねぎ味噌おにぎり・いりこ・お茶	マカロニきな粉・昆布・お茶	3色団子・果物・お茶	さつま餅・するめ・牛乳	おにぎり・お茶
ごはん 麻婆豆腐 青菜のごま和え すまし汁 7	お弁当の日 	ごはん 卯の花の炒り煮 酢の物 味噌汁 8	ごはん 五目大豆 切り干しサラダ 味噌汁 9	ごはん 魚の甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 ブロッコリーの ごま和え すまし汁 10	肉うどん 蒸し芋 11
ぜんざい・いりこ・お茶	桜餅・するめ・お茶	黒豆おにぎり・昆布・お茶	ごはんお焼き・いりこ・お茶	お好み焼き・するめ・牛乳	クランベリーパン・果物・お茶
ごはん 厚揚げの中華風炒め 小松菜ののり和え すまし汁 14	ごはん 煮魚 人参のおかか煮 青菜の納豆和え 味噌汁 15	ごはん 高野の炒め物 ホットサラダ 味噌汁 16	(お別れ会) 小豆ごはん 焼き鯛 梅サラダ コーンスープ 17	ごはん 肉じゃが 切り干し中華サラダ 味噌汁 18	鮭と青菜のごはん 味噌汁 19
酢飯おにぎり・昆布・お茶	じゃが芋の青のり揚げ・するめ お茶	とろろ昆布おにぎり・いりこ お茶	豆腐カップケーキ・果物・お茶	ぼた餅・するめ・お茶	玄米小丸パン・果物・お茶
振替休日 	ごはん 魚の味噌焼き じゃが芋のおかか煮 キャベツの酢の物 すまし汁 21	ごはん 高野と干し大根の煮物 あすっこのごま和え 味噌汁 22	ごはん ホイル焼き 葉たまねぎの煮物 煮豆 すまし汁 23	セリごはん 厚揚げの生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 24	卒園式 
	きなこおにぎり・昆布・お茶	黒ごま団子・いりこ・牛乳	磯辺じゃがもち・するめ・お茶	麦入りポトフ・昆布・お茶	
ごはん 厚揚げのマヨ味噌焼き 結び昆布の煮物 蒸しあすっこ すまし汁 28	ごはん 魚のごま焼き 切り干し大根煮 キャベツの磯和え 味噌汁 29	ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 小松菜のナムル 味噌汁 30	(希望保育) お弁当の日 		
玄米きな粉餅・するめ・お茶	粉ふき芋・いりこ・お茶	小豆団子・するめ・牛乳	おかかおにぎり・するめ・お茶		

## ～忙しい時の食事作りの工夫～

- おおかまでもいので前日にメニューを決めておきましょう！  
大きくは変わりませんが、その場で決めるより、5分は早くなります。
- 前日にメニューが決まっていたら、翌日の下準備が出来ます！  
例えば、肉、魚に下味をつけておく。乾物を戻しておくなどなど。すぐ調理できるような状態にしておくとう便利です。
- 電子レンジを活用する！  
「クックパー」で魚や野菜などを包んでレンジでチン！レンジなので時間も短くて、洗い物も減らせます。シリコンスチーマーでもOK。  
フライパンなどで炒める前にレンジを活用すると、野菜の過熱時間を短く出来ます。
- 週末に1週間分の材料をまとめ買い！  
買い物してから帰ると遅くなるので、まとめて買い物をする。生ものは小分けして冷凍しておくとう便利です。
- 冷凍庫を上手に活用する！  
たくさん作ってタッパーやフリーザーパックに入れて冷凍しておくと、少し味は落ちますが、何も無い時には便利です。
- 圧力鍋や活力鍋を活用する  
煮物など短時間で味がしみて便利です。



## ～公開給食のお知らせ～

(ぞう組公開給食)

3月2日(水)

11:00～13:00

たくさんの

参加お待ちしております



## ～ひな祭り～



3月3日はひな祭りです。「桃の節句」とも呼ばれ、雛人形を飾り、桃の花、白酒、ひし餅、ひなあられなどを供えて女の子の健やかな成長を祝う祭りです。  
その始まりは中国で、「かたしろ」として身代わりの人形を作り、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に感謝と供養を込めてご馳走するようになったのが祭りの始まりとされています。  
保育園でもちらし寿司と潮汁を給食に出す予定です。また、きりん組さんがみんなのために3色団子を作ってくれるので、それでみんなの健やかな成長を祝おう予定です。