

3月の行事・予定こんだて

いたやど小規模保育園ことい

月	火	水	木	金	土
					1



ひな人形は、子どもたちの代わりに病気や事故から守ってくれるとされています。そのため、女の子が元気で幸せになるようにお祝いの気持ちや願いを込めて飾ります。立春から2月中旬にかけて飾り、ひなまつりが終わったら出来るだけ早くしまうのがいいとされています。

- *牛丼
- *みそ汁
- ・バナナ
- 《牛肉、玉ねぎ、ごぼう》
- 《じゃがいも、人参、長ねぎ》
- ・牛乳
- ・お菓子

3	4	5	6	7	8
	ひなまつり				
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *さわらの甘酢あんかけ *磯香和え *かき玉汁 	<ul style="list-style-type: none"> *ちらし寿司 *キャベツとツナのサラダ *すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *ビーフストロガノフ *マカロニサラダ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *厚揚げの卵とじ *春雨サラダ *みそ汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *鮭の塩焼き *ごま和え *ひじきの煮物 *みそ汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> *和風スパゲティ *野菜スープ ・バナナ
<ul style="list-style-type: none"> 《さわら、玉ねぎ、人参、ピーマン》 《ほうれん草、小松菜、もやし、人参、のり》 《卵、玉ねぎ、えのき、油揚げ》 	<ul style="list-style-type: none"> 《鶏ひき肉、卵、人参、高野豆腐、さやいんげん、干しいたけ、でんぶ》 《キャベツ、ツナ、人参、きゅうり、コーン》 《絹ごし豆腐、ほうれん草、えのき、ふ》 	<ul style="list-style-type: none"> 《牛肉、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、人参、トマト缶》 《マカロニ、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン》 	<ul style="list-style-type: none"> 《厚揚げ、卵、豚肩ロース、玉ねぎ、人参、干しいたけ、青ねぎ》 《春雨、もやし、人参、きゅうり、ごま》 《かぼちゃ、えのき、小松菜》 	<ul style="list-style-type: none"> 《鮭》 《かぼちゃ、さやいんげん、ごま》 《ひじき、大豆、人参、油揚げ、干しいたけ、小松菜》 《じゃがいも、人参、玉ねぎ》 	<ul style="list-style-type: none"> 《スパゲティ、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、えのき、しめじ》 《キャベツ、人参、コーン》
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳・お菓子 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆いちごのカップケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆きなこおはぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆ふかし芋 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子
10	11	12	13	14	15
	鉄分UP DAY			野菜もりもり DAY	
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *さわらの味噌かけ *おひたし *切干大根のサラダ *かき玉汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *肉じゃが *じゃこ和え *みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> *親子丼 *さつまいもサラダ *みそ汁 ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> *カレーライス *卵サラダ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 *鯛の蒸し焼き *青菜のサラダ *みそ汁 	卒園式
<ul style="list-style-type: none"> 《さわら、長ねぎ》 《小松菜、もやし》 《切干大根、人参、きゅうり、もやし》 《卵、玉ねぎ、人参、青ねぎ》 	<ul style="list-style-type: none"> 《牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、さやいんげん》 《ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、玉ねぎ、枝豆、わかめ》 《大根、白菜、しめじ》 	<ul style="list-style-type: none"> 《鶏もも肉、卵、玉ねぎ、人参、青ねぎ》 《さつまいも、玉ねぎ、人参、枝豆、ハム》 《木綿豆腐、ほうれん草、えのき》 	<ul style="list-style-type: none"> 《牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマト缶》 《卵、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン》 	<ul style="list-style-type: none"> 《鯛、玉ねぎ、人参、キャベツ、えのき》 《小松菜、ほうれん草、もやし、人参、ベーコン》 《木綿豆腐、油揚げ、玉ねぎ》 	
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆ジャムサンド 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ショア ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆おふラスク 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	

月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22
			祝日		
<ul style="list-style-type: none"> ・ロールパン *カレイの マヨチーズ焼き *青のりポテト *フレンチサラダ *コンソメスープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *厚揚げの塩だれ炒め *かぶと大根のうま煮 *みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> *炒飯 *唐揚げ *もやしのナムル *中華スープ ・いちご 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *さばのごまみそ焼き *おかか和え *スタミナ納豆 *すまし汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> *ホットドック *野菜スープ ・バナナ
<ul style="list-style-type: none"> 《カレイ、玉ねぎ、パルメザンチーズ》 《じゃがいも、青のり》 《キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、ハム》 《白菜、人参、エリンギ》 	<ul style="list-style-type: none"> 《厚揚げ、豚肩ロース、玉ねぎ、人参、干しいたけ、ピーマン、チンゲン菜》 《鶏ひき肉、かぶ、大根》 《卵、玉ねぎ、人参、青ねぎ》 	<ul style="list-style-type: none"> 《豚肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ、卵》 《鶏肉、キャベツ》 《ツナ、もやし、きゅうり、人参、ごま》 《玉ねぎ、えのき、長ねぎ》 		<ul style="list-style-type: none"> 《さば、ごま》 《ブロッコリー、人参、かつお節》 《鶏ひき肉、納豆、人参、玉ねぎ、白菜、小松菜》 《ふ、玉ねぎ、しめじ》 	<ul style="list-style-type: none"> 《ウインナー、キャベツ》 《じゃが芋、人参、玉ねぎ、エリンギ》
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆じゃことチーズのおにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆バナナパンケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆ドーナツ 		<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・ショア ・お菓子
24	25	26	27	28	29
			カミカミDAY		
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *ぶりの照り焼き *塩昆布和え *ビーフンサラダ *みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> *中華丼 *わかめとツナの和え物 *きのこスープ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *チキン南蛮 ・ブロッコリー *かぼちゃサラダ *みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *鮭のパン粉焼き *なめ茸和え *五色きんぴら *みそ汁 ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> *みそラーメン *大根サラダ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> *チキンライス *ポテトサラダ *コンソメスープ
<ul style="list-style-type: none"> 《ぶり》 《白菜、人参、塩昆布》 《ビーフン、玉ねぎ、人参、ほうれん草》 《里芋、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ》 	<ul style="list-style-type: none"> 《豚もも肉、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、干しいたけ》 《わかめ、ツナ、キャベツ、人参、玉ねぎ》 《えのき、まいたけ、長ねぎ》 	<ul style="list-style-type: none"> 《鶏もも肉、卵、新玉ねぎ、パセリ》 《かぼちゃ、枝豆、人参、玉ねぎ、きゅうり》 《木綿豆腐、玉ねぎ、青ねぎ》 	<ul style="list-style-type: none"> 《鮭、パン粉、パセリ》 《キャベツ、人参、なめ茸》 《豚肩ロース、ごぼう、人参、黄パプリカ、さやいんげん、ごま》 《小松菜、玉ねぎ、もずく》 	<ul style="list-style-type: none"> 《中華麺、豚肩ロース、人参、玉ねぎ、キャベツ、にら、もやし、きくらげ》 《大根、人参、ブロッコリー、水菜、ハム、かつお節、ごま》 	<ul style="list-style-type: none"> 《鶏もも肉、人参、玉ねぎ、コーン》 《じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり》 《キャベツ、エリンギ、えのき》
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・元気ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆マープルパウンド 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆鶏そぼろおにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子

🥦 給食室より 🥦

・栄養強化のため、「ショア」「元気ヨーグルト」を取り入れています。
 ※材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、
 ご了承ください。



きゅうしょくだより

令和7年2月28日 いたやど保育園ことり



寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じるようになりました。

あと一か月で進級、卒園ですね。

一年間あっという間だったなと改めて思います。

給食の時間をみんなで楽しみながら、残りひと月を元気に過ごしましょう。



「ひな祭り」は女の子の成長を願う行事で、モモの花が咲くころに行なわれるので「桃の節句」とも呼ばれています。

ひな人形は、子どもたちの身代わりになって病気や事故から守ってくれるといわれています。ひな祭りは平安時代から続く伝統行事です。大切に受け継いでいきたいですね。

ひな祭りにたべるもの

◎ちらし寿司

ちらし寿司には縁起の良い食材を用い、長寿や幸福を祈願するのがお約束です。

えび・・・腰が曲がるまで長生きしますように

れんこん・・・将来の見通しが良い

豆・・・健康で、豆に働き、豆に生きる



◎ひなあられ

ひしもちを砕いて作ったのがひなあられです。

「桃・白・緑」の3色か、「桃・白・緑・黄」の4色で色付けをするのが定番で、3色のひなあられは「雪から新芽がでて花が咲く景色」を表しており、4色のひなあられは四季を表しています。

どちらも「女の子の健やかな成長を祈る」という意味が込められています。



3月が旬の野菜

○春キャベツ

葉がやわらかく、みずみずしい春キャベツ。サラダなどでそのまま食べてもおいしいです。巻きはふんわりとしていて甘みが強いのが特徴です。



○新玉ねぎ

新玉ねぎは甘くて辛みが少ないのが特徴です。通常の玉ねぎは収穫して1ヵ月ほど乾燥させて出荷されますが、新玉ねぎは収穫後すぐに出荷されます。みずみずしくて肉質がやわらかく、生でも食べやすいです。

○かぶ

優しい甘みと独特の歯ごたえが魅力のかぶ。淡白な味わいなのでどんな味付けにもマッチし、食卓で活躍してくれる食材です。白い根の部分だけではなく葉っぱや皮まで食べられ、生のままでもおいしく、加熱すればトロリとした舌触りが楽しめます。

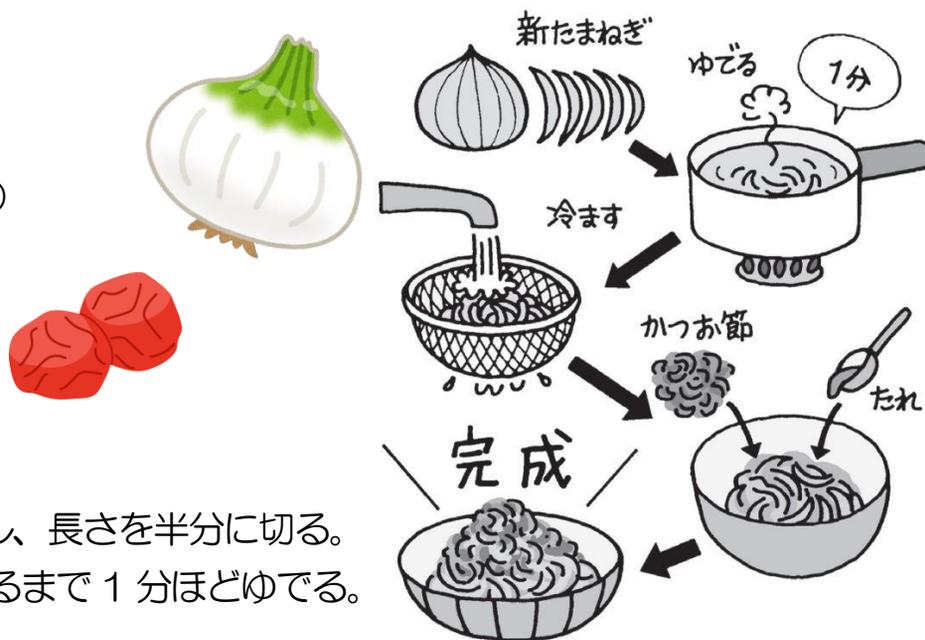


新玉ねぎの梅和え

瑞々しく甘い新玉ねぎに、梅の風味がぴったりの一品です。
梅干の塩分によって、味付けを調整して味わってみてください♪

《材料》大人2人前

新玉ねぎ	1個
かつお節	1パック(2~3g)
★たれ	
ねり梅	小さじ1(梅干でも可)
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1



《作り方》

- ① 新玉ねぎは3~5mmの薄切りにし、長さを半分に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、①が半透明になるまで1分ほどゆでる。
- ③ ②をざるにあげ、冷水で冷ます。
- ④ 水気を切ったら、かつお節とたれで和える。