給　食　だ　よ　り

みみょう園だより24’3月

	献　立　名	材　料
1 （金）	鮭と卵のちらし寿司 ししゃものから揚げ 若竹汁 果物	米、鮭、卵、人参、絹さや ししゃも 竹の子、わかめ、豆腐、みつ葉、白ねぎ、花ふ パイン缶
4 （月）	白菜のクリームシチュー 果物	鶏肉、白菜、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、牛乳、シチューの素 オレンジ
6 （水）	ハンバーグ きのこスパゲッティ 果物	鶏肉、玉ねぎ、パン粉、牛脂、赤ワイン、乳製品 スパゲッティ、ベーコン、玉ねぎ、しめじ、小松菜、バター バナナ
8 （金）	※わくわく遠足のため『お弁当』をお願いします。	
11 （月）	牛肉のコロッケ 野菜 果物	じゃがいも、玉ねぎ、牛肉、パン粉、乳製品 キャベツ りんご
13 （水）	**≪サンドウィッチ給食≫** 食パン から揚げ、ウインナー、ピピピチーズ ツナサラダ コンソメスープ ミニゼリー	**自分で食材を選び、サンドウィッチ作りに挑戦します！** 食パン 鶏肉、生姜、ウインナー、ピピピチーズ ツナ、じゃがいも、人参、枝豆、レモン、マヨネーズドレッシング 鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ほうれん草、コンソメ ミニゼリー
15 （金）	**≪卒園・進級お祝い給食≫** 鶏肉の照り焼き 伴三絲 フライドポテト 揚げワンタン ぶどうゼリー	**みんなの大好きなおかずがいっぱいです♪** 鶏肉、生姜 春雨、人参、きゅうり、ささ身、錦糸卵、、レモン、胡麻、胡麻油 じゃがいも 小麦粉、すり身、豆腐、豚脂、キャベツ、玉ねぎ、人参、大豆粉 ホタテエキス、胡麻 ぶどうゼリー
18 （月）	ナポリタン 果物	スパゲッティ、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、卵 乳製品、えび オレンジ

※本園では「うずらの卵」は使用しておりません。

☆月曜日の主食であるロールパン、水曜日・金曜日の主食である米飯については記載しておりません。

給食だより

令和６年３月号
みみょう幼稚園

だんだんと日差しが暖かくなり、草花の芽や木々の枝のつぼみが膨らみ始めました。
今年度も残り一か月となり、新年度に向けてお忙しい毎日をお過ごしのことと思いますが、
春の陽気を感じながら毎日元気に過ごせるようにしましょう。

桃の節句

女の子の成長と将来の幸せを願う行事として『 **ひな祭り** 』があります。
３月は桃の花が咲き始め、桃には魔除けの力があると考えられています。
その為、３月３日に行うひな祭りを『 **桃の節句** 』と呼ぶようになりました。

ひなあられの色の意味

淡い色のついた可愛らしい雛あられは **３色**か **４色**で作られています。
基本の３食の赤・緑・白には『 **自然のエネルギーによって女の子が健康に育ちますように** 』という願いが込められ、黄色が加わると四季を表し『 **一年を通して過ごせますように** 』という願いが込められています。

桃：桃や桜の花の色　→ 春
緑：木々の新芽を思わせる色 → 夏
黄：紅葉を連想させる色　→ 秋
白：雪で覆われた大地の色　→ 冬

関東と関西ではひなあられの味も形も違うそうです。
＊関東：お米をふくらませる『 ポン菓子 』に淡い色で薄く砂糖をまぶした甘い味つけ。
＊関西：切った餅を乾燥させて揚げる『 おかき 』に塩やしょう油がメインのしょっぱい味つけ。

楽しく食べようサンドイッチ

サンドイッチといえば、２枚の食パンで肉や魚、野菜などの具材を挟んだものが一般的ですが、他にも具材を巻いたり、パンの上に具材をのせたりと楽しみ方がたくさんあります。
園では３月 13 日の３歳以上児の昼食をパン給食にしています。具材を『 挟んでサンドイッチ？』『 巻いて手巻きサンド？』『 のせてオープンサンド？』『 そのまま、パンとおかずで 』など食べ方のバリエーションが楽しめます。どのような食べ方をしたのかご家庭でも聞いてみてくださいね。

パンの種類をロールパン・クロワッサン・バケットにするだけでも楽しめますし、厚切りの食パンに切り込みを入れて、コロッケ・ハム・チーズ・たまご・レタスなどボリュームのある具材を詰め込んだものや甘党の方には季節のフルーツ・クリームなどを挟んだものもおすすめです♪

作成者：管理栄養士