

3月



令和2年
旭ヶ丘こども園

月	火	水	木	金	土
2 ちくわの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 みそ汁(大根・しめじ)	3<ひなまつり誕生会> 花ちらし寿司 鶏の唐揚げ 茶碗蒸し はまぐりの潮汁	4 和風チャブチェ 水菜とちくわのサラダ みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	5 ミートソース スパゲティ マセドアンサラダ キャベツと卵のスープ	6 シチューオンライス ツナコーンサラダ わかめスープ	7 ゴマだれ肉団子 もやしときゅうりの 中華和え みそ汁(豆腐・ねぎ)
野菜ジュース	牛乳	飲むヨーグルト	野菜ジュース	りんごジュース	野菜ジュース
牛乳 オールドファッション	カルピス 苺のロールケーキ	スキムミルク お麩スナック	スキムミルク やみつきトースト	牛乳 ピザまん	牛乳 せんべい
9 手羽中の唐揚げ 小松菜とツナの和え物 みそ汁 (キャベツ・えのき)	10 ビビンバ丼 ちくわとツナの マヨ和え ニラ玉スープ	11<お別れ会> のり巻き、エビフライ 米粉グラタン コーンサラダ、野菜スープ プチカップスイーツ	12 ちゃんぽんめん ポテトと ブロッコリーのサラダ	13 鯖の竜田揚げ 白菜とささみの ごまみそ和え せんべい汁	14<卒園式> 鶏レバー野菜肉団子 スパサラダ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)
野菜ジュース	牛乳	オレンジジュース	野菜ジュース	りんごジュース	野菜ジュース
牛乳 ココア蒸しまんじゅう	フルーツポンチ	なめらかプリン	麦茶 おにぎり	スキムミルク ウイナーロール	牛乳 せんべい
16 バラ大根 イカとわかめの 酢味噌和え みそ汁(白菜・ふのり)	17 カレーライス 和風サラダ もずくスープ	18 タンドリーチキン ひじきのレモンサラダ みそ汁(なめこ・豆腐)	19 じゃじゃめん 大根サラダ トマトと卵のスープ	20<春分の日>	21 ゴマだれ肉団子 もやしときゅうりの 中華和え みそ汁(豆腐・ねぎ)
野菜ジュース	牛乳	飲むヨーグルト	野菜ジュース		野菜ジュース
牛乳 オレンジ風味のブラウニー	フルーチェ	麦茶 ゆべし	スキムミルク ジャムサンド		牛乳 せんべい
23 ちくわの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 みそ汁(大根・しめじ)	24 ネバネバ丼 切干し大根の炒め煮 具沢山だし活スープ	25 和風チャブチェ 水菜とちくわのサラダ みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	26 カレーうどん シーザーサラダ	27 ししゃもの唐揚げ ささみときゅうりの 中華和え 豚汁	28 鶏レバー野菜肉団子 スパサラダ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)
野菜ジュース	牛乳	飲むヨーグルト	野菜ジュース	りんごジュース	野菜ジュース
スキムミルク チーズケーキパー	フルーツヨーグルト	麦茶 アメリカンドック	牛乳 じゃこトースト	牛乳 スイートポテト	牛乳 せんべい
30 手羽中の唐揚げ 小松菜とツナの和え物 みそ汁 (キャベツ・えのき)	31 マーボー丼 ちくわとツナの マヨ和え ニラ玉スープ	予定献立	◎毎日果物がつきます。		
野菜ジュース	牛乳	10時のおやつ(未満児)	◎(土)はおにぎりの日です。(3・4・5歳児)		
牛乳 ココアドック	スキムミルク ごまクッキー	3時のおやつ(全園児)			

料理の配膳

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

