3月 給食だより

旭ヶ丘こども園　　令和8年

月	火	水	木	金	土
2 肉じゃが 小松菜のサラダ みそ汁（大根、しめじ） 398kcal	3【ひな祭り誕生会】 ちらし寿司 鶏の唐揚げ 麸マヨのポテトサラダ はまぐりの潮汁 448kcal	4 マーボー丼 ちくわときゅうりのツナマヨ和え けんちん汁 405kcal	5 カレーライス 和風サラダ ニラ玉スープ 475kcal	6 キッズヤンニョムチキン 水菜とちくわのゴマサラダ ネギのぽかぽかスープ 382kcal	7 ささみフライ レタスサラダ みそ汁（玉ねぎ、わかめ） 334kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 きなこマカロニ	カルピス 桃ロール	スキムミルク ココアドック	フルーツポンチ	スキムミルクココア かぼちゃのプリンケーキ	牛乳 せんべい
9 大根めし 肉豆腐 白菜とベーコンの和え物 キャベツのゴマみそ汁 334kcal	10 五目ごはん 乾物サラダ 野菜たっぷりスープ 343kcal	11【お別れ会】 ピザトースト 鶏肉のマーマレード焼き シーザーサラダ コーンスープ プチカップスイーツ 622kcal	12 鮭マヨ マカロニエッグサラダ ★小松菜とベーコンのコーンチャウダー 556kcal	13 回鍋肉 スパサラダ みそ汁（わかめ、豆腐） 380kcal	14【卒園式】 鮭の生姜焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（しめじ、玉ねぎ） 360kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
甘酒 お麩スナック	りんごジュース ミルクパン	カルピス バナナクレープ	牛乳 ★オレンジのふわふわケーキ	フルーチェ	牛乳 せんべい
16 肉じゃが 小松菜のサラダ みそ汁（大根、しめじ） 398kcal	17 ソース焼きそば ツナコーンサラダ 豚肉と大根のかき玉スープ 475kcal	18 ホッケの唐揚げ ひじきの五目サラダ せんべい汁 386kcal	19 パリパリ丼 ★腸活サラダ 豚汁 472kcal	20【春分の日】	21 バラ大根 コーンサラダ みそ汁（キャベツ、えのき） 321kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース		りんごジュース
牛乳 マシュマロスティック	スキムミルク フレンチトースト	甘酒 フライドポテト	フルーツヨーグルト		牛乳 せんべい
23 大根めし 肉豆腐 白菜とベーコンの和え物 キャベツのゴマみそ汁 334kcal	24 味噌ラーメン かぼちゃサラダ 433kcal	25 手作りふりかけ ししゃもの唐揚げ 大根とベーコンの炒め煮 とり汁 408kcal	26 あぶたま丼 ちくわときゅうりのツナマヨ和え 冬野菜スープ 405kcal	27 玉豚 マカロニサラダ 具沢山だし活スープ 419kcal	28【入園進級式】
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	
牛乳 ウインナーパン	スキムミルクココア あんバターサンド	スキムミルク たこ焼き	牛乳 ドーナツ	スキムミルクココア アメリカンドック	
30 ポークケチャップ ツナコーンサラダ 野菜スープ 441kcal	31 カレーうどん ささみときゅうりの中華和え 377kcal	予定献立	◎毎日果物がつきます。 ◎（土）はおにぎりの日です。 （3・4・5歳児） ★　新メニューです。 ◎今月はひまわり組のリクエストメニューです。		
野菜ジュース	飲むヨーグルト	10時のおやつ			
牛乳 ピザまん	スキムミルク ハムサンド	3時のおやつ			

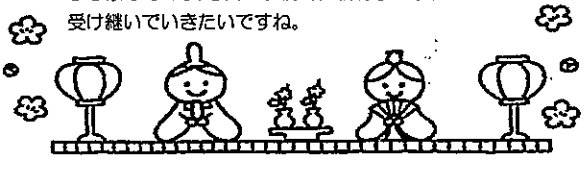
★★人気メニューレシピ★★
《白菜とベーコンの和え物》

材料　4人分

白菜　1／8個（250ｇ）
人参　1／2本（65ｇ）
きゅうり　1本（80ｇ）
ベーコン　4枚(40ｇ)
こめ油（炒め用）　適量

ドレッシング
酢　大さじ1（15g）
きび砂糖　小さじ2（6ｇ）
自然塩　小さじ1／3（2g）
こしょう　少々
こめ油　大さじ1（12ｇ）

作り方
①白菜、人参、きゅうりはお好みの大きさに切りさっと茹でる。
②ベーコンは短冊切りにし、炒めておく。
③ドレッシングを作り、①の野菜とベーコンを一緒に和える。

ひな祭り

「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。