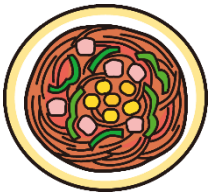
令和４年度

３月の献立一口メモ

下有知保育園

月	火	水	木	金
		1 **バンサンスー** 子どもたちに大人気の春雨の中華風酢の物です。	2 	3 **鮭寿司** 紅鮭のフィーレを焼いて粗めにほぐし、錦糸卵と一緒に酢飯に混ぜ合わせます。
6 **ひじき** 骨を強くするカルシウム、腸をきれいにする食物繊維がたっぷり含まれています。	7 **菜の花** 春の訪れを告げる野菜が菜の花です。ビタミンCの含有量が野菜の中でもトップクラスです。	8 **けんちん汁** 鶏肉、根菜、こんにゃく、豆腐を炒めて煮込み、しょう油で味を調えたすまし汁です。	9 **クリームシチュー** 欧米の料理と思われがちですが、実は日本独自に発展したメニューです。肉と野菜がバランスよく食べられるよさがあります。	10 **お別れ遠足** お弁当の日
13 **筑前煮** 食材全てを食べると栄養バランスがばっちりの和食の定番です。歯ごたえのある根菜で食物繊維をしっかり摂れます。	14 **ひよこ豆** スペイン語で別名「ガルバンゾ」。くちばしのように見える突起があることから、日本では「ひよこ豆」と呼ばれています。	15 ※10日（金）にお別れ遠足を実施した場合は給食があります。	16 **あんかけスパゲッティ** 1960年代に愛知県名古屋市で登場したスパゲッティ料理です。略称「あんかけスパ」。	17 
20 **デコポン** ポンカンと清見の交配で作られた「不知火（しらぬい）」という品種で、JA熊本を代表するブランド柑橘です。３～５月が旬です。	21 **春分の日** 	22 **ぼたもち** 季節によって「おはぎ」と呼び名が変わります。「棚からぼた餅」は苦労せずに思いがけない幸運がめぐってくるたとえです。	23 **お子様ランチ** 卒園や修了をお祝いするサプライズ給食です。お楽しみに！	24 **フルーツの生クリーム和え** たっぷりのフルーツ（バナナ、いちご、キウイ、みかん缶、もも缶）をホイップクリームで混ぜ合わせます。
27 **赤　飯** おめでたいことがあると「赤飯をたかなくちゃ」ということで、明日の卒園式に向けてお祝いの気持ちを込めて赤飯にしました。	28 **いちご** ビタミンCが豊富で、先端部から熟していくため、へた部分より先端部の方が甘いです。	29 ※29日（水）～31日（金）、4月3日（月）・4日（火）は希望保育です。 **年長さんへ** **27日（月）はみんなで食べる最後の給食ですね。いつもたくさん食べてくれてありがとう。** **給食室　平井　和恵・上野　里美**	30	31 **チキンナゲット** 鶏肉の小片や挽肉を塊にして衣やパン粉をまぶして調理したものです。ナゲットの意味は「金塊」です。