

3月給食だより

2023年3月発行

栄町あおぞら保育園
～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

※ >内は、汁物の具です。
※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月

火

水

木

金

土

1	2	3	4	5
ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・わかめ) 肉じゃが 大根と胡瓜の酢の物 チンゲン菜とちくわのソテー 野菜たっぷりお好み焼き	ジャムサンド スープ (豆腐・長ねぎ) かたいチーズ焼き ほうれん草しめじ和え ごま人参 焼きおにぎり	ちらし寿司 すまし汁 (えび・みつば) 鶏肉松風焼き 小松菜コーンソウ和え もやしのハムのナムル	和風スープスパゲティ プロッコリー生巻和え じゃが芋ミルク煮 きな粉トースト	するめ
人参 ごはん 味噌汁 (水菜・切干大根) 炒め納豆 小松菜お浸し 生揚げ甘酢炒め	大根 麦ごはん 豚汁 鯉照り焼き キャベツ中華和え ジャーマンポテト チーズ蒸しパン	群馬布 スープ 肉じゃが ほうれん草しめじ和え ごま人参 焼きおにぎり	群馬布 スープ 肉じゃが ほうれん草しめじ和え ごま人参 焼きおにぎり	5月うどん さつま芋バター煮 チンゲン菜ツナ和え
人参 ごはん 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ) 豚肉生姜焼き 人参含め煮 大根しらす和え オレンジケーキ	かぶ ごはん 味噌汁 (キャベツ・人参) 鶏肉カレー焼き ほうれん草納豆和え セロリきんぴら きな粉クッキー	群馬布 スープ 鶏肉ハンガリー風煮込 プロッコリー味噌マヨネーズ かぶ甘酢和え いも団子	群馬布 スープ 鶏肉ハンガリー風煮込 プロッコリー味噌マヨネーズ かぶ甘酢和え いも団子	ジャムスコーン 18
人参 ごはん 味噌汁 (水菜・切干大根) 炒め納豆 小松菜お浸し 生揚げ甘酢炒め	セロリ ごはん 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	煮干し
人参 ごはん 味噌汁 (水菜・切干大根) 炒め納豆 小松菜お浸し 生揚げ甘酢炒め	セロリ ごはん 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	煮干し
人参 ごはん 味噌汁 (水菜・切干大根) 炒め納豆 小松菜お浸し 生揚げ甘酢炒め	セロリ ごはん 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	煮干し
人参 ごはん 味噌汁 (水菜・切干大根) 炒め納豆 小松菜お浸し 生揚げ甘酢炒め	セロリ ごはん 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	煮干し
人参 ごはん 味噌汁 (水菜・切干大根) 炒め納豆 小松菜お浸し 生揚げ甘酢炒め	セロリ ごはん 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	煮干し
人参 ごはん 味噌汁 (水菜・切干大根) 炒め納豆 小松菜お浸し 生揚げ甘酢炒め	セロリ ごはん 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	煮干し
人参 ごはん 味噌汁 (水菜・切干大根) 炒め納豆 小松菜お浸し 生揚げ甘酢炒め	セロリ ごはん 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	煮干し
人参 ごはん 味噌汁 (水菜・切干大根) 炒め納豆 小松菜お浸し 生揚げ甘酢炒め	セロリ ごはん 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	煮干し
人参 ごはん 味噌汁 (水菜・切干大根) 炒め納豆 小松菜お浸し 生揚げ甘酢炒め	セロリ ごはん 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	煮干し
人参 ごはん 味噌汁 (水菜・切干大根) 炒め納豆 小松菜お浸し 生揚げ甘酢炒め	セロリ ごはん 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	煮干し
人参 ごはん 味噌汁 (水菜・切干大根) 炒め納豆 小松菜お浸し 生揚げ甘酢炒め	セロリ ごはん 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	煮干し
人参 ごはん 味噌汁 (水菜・切干大根) 炒め納豆 小松菜お浸し 生揚げ甘酢炒め	セロリ ごはん 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	ごぼう 味噌汁 (人参・葱) ヒレカツ 白菜のしらす和え ひじき炒め煮	煮干し

だしを取り方は上記を参照に...

行事にはつわる食と由来

今回は「ひな祭り」春のお彼岸について紹介します。

<3月3日：ひな祭り>

茶餅...上からピンク、白、緑の三色で、ピンクは「魔除けと桃の花」、白は「清浄純潔」、緑は「健康」を意味しています。また「雪(白)の下に新芽(緑)が芽吹き、雪(白)の上には桃の花(ピンク)が咲いている」というように、春を表現しているそうです。

ひなあられ...子どもたちがひな人形を持ち出し、いろいろな所を見せあぐらひな(の国見せ)という風習があり、このとき外で食べられるものとして持ち歩いたのが「ひなあられ」といわれ、江戸時代に登場したそうです。それぞれの色は茶餅と同じ意味をしています。また、ひなあられの三色に黄色が加わった場合は、四季を表しているそうで、春→緑、夏→ピンク、秋→黄、冬→白で、この場合は一年を通じて幸せを祈っているという意味があるそうです。

<3月20日ごろ：春のお彼岸>
ぼたもち...もみちをあんこで包んで作るぼたもちちは春に咲く牡丹(ぼたん)の花に見立っています。小豆の赤色には邪気を払う力があると言われています。ぼたもちには秋のお彼岸の「おぼろ」と同じものです。

だしは万能調味料！

だしには旨味が凝縮されており、異なる旨味成分と合わせることで、より旨味が増えます。煮物や汁物など作る際、少量の調味料でおいしく作れます。

昆布だし	かつおだし	煮干しだし
水1リットルに昆布15gを鍋に入れ30分ほど煮てお湯を捨て、残りのお湯を絞ります。	水1リットルにかつお節15gを鍋に入れ30分ほど煮てお湯を捨て、残りのお湯を絞ります。	水1リットルに煮干し10gを鍋に入れ30分ほど煮てお湯を捨て、残りのお湯を絞ります。

☆ 保育園のかんたんレシピ ～和風スープスパゲティ ☆

＜材料＞ スパゲティ1束(100g)分
ツナ缶 25g 油 少々
ほたて貝柱 30g 小ねぎ 1/5
玉ねぎ 1/2個 醤油 小さじ2
人参 1/3本 塩 ふたつまみ
キャベツ 40g だし汁 2カップ半
干椎茸 2枚 のり お好み

＜作り方＞
①ツナ缶は汁気を切る。干椎茸はぬるま湯で戻し、千切りにする。ほたては1/4カット、玉ねぎ、人参、キャベツは太め千切りにする。
②鍋にすり下ろしたんにくと油を入れ炒め、香りが出てきたらツナ以外の具材を炒める。
③②にツナ缶とだし汁を加え醤油・塩で味を調える。
④茹でたスパゲティを器に盛り、③と刻んだのりをふりかけたら出来上がり。

※ 茹でたスパゲティを冷たい水で洗い、冷水でさらす。