



# はなまんだより

2025年3月



春の訪れが感じられる季節になり、あっという間に年度末となりました。いよいよ卒園が近づき、嬉しくもあり寂しさも感じる日々を過ごしています。卒園される園児様にとって給食の思い出がいつまでも心に残るよう、給食室一同真心を込めて調理致します。

## 3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。ひな祭りの日には多くのお祝いするための日本古来の食事があります。

ひなちらし . . .	ひな祭りにちらし寿司を食べる習慣は江戸時代からあったとされています。寿司の『寿』は幸せを『司』はつかさどるという意味があり、見た目も華やかなちらし寿司をたべて祝うのが一般的となりました。
菱餅 . . .	菱餅の3色には冬の寒い季節の雪（白）がとけ、大地からたくましい新芽が出て葉（緑）となりやがて美しい桃の花（ピンク）が咲くように立派な女性になるようにと願いが込められています。
はまぐりのお吸い物 . . .	はまぐりは元々対になっている貝とはピッタリ合いますが、別々の貝を2枚合わせても合うことはなく、すきまが出来てしまいますこのことから昔、女の子が幸せなお嫁に行けます様にとの願いがこめられました。

花萬でもひな祭りをお祝いしてひなちらしを提供いたします。



**おかずはバランス良く食べよう**

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

**1年間を振り返って**

一年前を振り返ると登園時に泣きじゃくっていた子ども、今では給食室の前で笑顔で手を振ってくれるようになり、たくましく成長しているなど感じています。保護者の皆様のご協力もあってこそ、この一年間も無事に食事を提供することができました。改めて感謝申し上げます。

給食室一同

〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 3月 [こども園]

						1 (土)
屋						焼きうどん 青菜の磯和え ゆばとわかめのすまし汁 フルーツ幼児りんご 乳児オレンジ
食						ミニメロンパン
成分						牛乳 <<一日合計> エネルギー 429 kcal 蛋白質 18 g 脂質 16 g 炭水化物 59 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.8 g
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
屋	◎ひなまつり ひなちらし寿司 大根と油揚げの炊いたん 人参としらすのすまし汁 一品：麩の豆腐煮	さばの煮付け (韓国風) 春雨サラダ ごぼうと油揚げの味噌汁 七分つき米 一品：かぶの煮物	五目マーボー豆腐 小松菜のお浸し 中華スープ 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	かれいのフライ いろいろ野菜の金平 えのぎと玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	鶏じゃが ほうれん草のツナ和え 大根と麩の味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	和風パスタ 大根のサラダ コンソメスープ フルーツ：グレープフルーツ
食						
成分						
値						
屋	ひなまつりミルク寒 牛乳	キャラットゼリー 牛乳	ちんすこう 牛乳	ミニスイートポテト 牛乳	生クリームサンド 牛乳	ショコラロール 牛乳
食						
成分						
値						
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
屋	牛肉の柳川風煮 きゅうりとしらすの酢の物 人参と大根のすまし汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	鶏肉のから揚げ (カレー風味) 切干大根の和風煮 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	もやしと豚肉のしゃきしゃき炒め ひじきの和風煮 麩としめじの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	さわらの生姜煮 五目豆 しいたけと麩のすまし汁 七分つき米 一品：かぶのゆず漬け	煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー コンソメスープ 七分つき米 一品：人参サラダ	そばめし 大根ナムル 中華スープ フルーツ：バナナ
食						
成分						
値						
屋	メロンパントースト 牛乳	バナナ入りクッキー 牛乳	アメリカンドック 牛乳	きなこまカロニ 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
食						
成分						
値						
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
屋	鶏肉と卵の親子煮 ほうれん草のお浸し 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	肉団子の甘酢あんかけ ぜんまいの煮物 豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 一品：ブロッコリーの和え物	ポークカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト	春分の日	梅ひじきごはん さばの塩焼き 若筍煮 白菜と油揚げの味噌汁 フルーツ：グレープフルーツ	ロールパン ナスのミートグラタン ほうれん草のソテー フルーツ：バナナ
食						
成分						
値						
屋	コートトースト 牛乳	いももち 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳		幼児：抹茶いろいろ 乳児：オレンジ 牛乳	ミニたい焼きクリーム 牛乳
食						
成分						
値						
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
屋	擬製豆腐 ブロッコリーのあんかけ 玉ねぎと人参のすまし汁 七分つき米 一品：粉ふき芋	かれいの野菜あんかけ キャベツのしそ和え 麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	さばの竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎとえのぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	ミートパスタ キャベツとベーコンの洋風煮 コンソメスープ フルーツ：グレープフルーツ	鱈の甘酢あんかけ キャベツのごま和え 中華スープ 七分つき米 一品：さつまいもの甘煮	おにぎり (ゆかり) きつねうどん 青菜とささみのお浸し フルーツ：オレンジ
食						
成分						
値						
屋	かぼちゃパン 牛乳	豆腐入りお好み焼き 牛乳	ホットサンド 牛乳	りんごゼリー 牛乳	バナナケーキ 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
食						
成分						
値						
	31 (月)					
屋	松風風焼き ほうれん草の磯和え しめじとわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：バナナ					
食						
成分						
値						
屋	ブルーベリージャムサンド 牛乳					
食						
成分						
値						

\*都合により献立を変更することがあります。