



# 給食だより

令和8年2月25日 しあわせの丘こども園

だんだんと気温が上がり、寒さのなかに少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。子どもたちはこの1年で少しずつ色々なものが食べられるようになり、苦手なものも頑張って挑戦してくれる姿に、成長を感じる場面が増え嬉しく感じています。

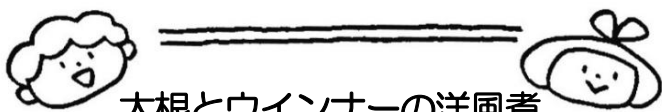


3月3日はひな祭りですね。

ひな祭りは桃の節句のことで女の子のお祝いをする日です。女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをします。雛人形は子どもたちの代わりに病気や事故から守ってくれるとされています。

雛人形を飾るときにお殿様とお姫様の前に置かれている菱餅。

菱餅の色の順は下から緑・白・桃色の3色です。菱餅は昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“よもぎ”と“クチナシの実”が使われていました。桃色の餅は「健康の祝い」、白い餅は「清浄の表し」、緑色の餅は「春先の芽吹き」を例えると言われています。



園での大人気メニュー!

材料 (4人分)

大根: 300g (約5cm) 小松菜: 50g (約5枚)  
玉ねぎ: 60g (約1/4個) ウインナー: 80g (約5本)  
鶏がらスープの素: 5g (小さじ1) 砂糖: 8g (大さじ1弱)  
醤油: 12g (小さじ2) みりん: 4g (小さじ1/2)

～下準備～

- ・ウインナーは薄くスライスする。
  - ・大根・玉ねぎは、1cm角に切る(さいの目切り)
  - ・小松菜は食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまでゆがく。
- その後1分ほど水にさらし、水気を絞っておく。

～作り方～

- ①大根と玉ねぎが、かぶるくらいのお湯をいれ、柔らかくなるまで煮る。
- ②鶏がらスープの素・ウインナー・調味料を入れる。
- ③好みの味になるまで弱火で煮込む。
- ④すべての材料に火が通ったら、小松菜を入れ、一煮立ちさせ火を止める。

## 3月の旬のメニュー

- ・ちらし寿司
- ・さくらもち
- ・春キャベツのマヨ和え
- ・春キャベツのスープ
- ・いちご ・よもぎ団子

3/13 (金) は、そうぐみさんの  
リクエストメニューです  
ささみカツ・ひじき煮  
春雨スープ

3月の平均栄養価 (3-5歳 昼食+おやつ)

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)
目標量	594	16.5	23.8
摂取量	526	16.2	22.3