

# 3

## 月きゅうしょくだより

令和4年3月1日  
浦和いろは保育園

### 行事食 ひなまつり (3月3日)

- |           |         |
|-----------|---------|
| ひなちらし寿司   | おやつ     |
| 鶏の磯部揚げ    | いちごジャムの |
| キャベツの和え物  | ケーキ     |
| わかめのすまし汁  |         |
| フルーツ(いちご) |         |



### げんきこんだて (3月24日)

- ベジロール
- 春野菜のクリームシチュー
- 菜の花入りスクランブルエッグ
- フルーツヨーグルトリングヨーグルト
- おやつ わかめおにぎり チーズ



いちじゅうさんさい

## 一汁三菜

3月の献立の5日間はだいち組さんが考えてくれました。

献立をたてるポイントに一汁三菜という言葉があります。これは和食の基本として**主食**のごはん、お味噌汁などの**汁物**、に**三つの菜**(おかず)という組み合わせかたです。いろは保育園でもこの考えを基本に献立が作られています。ごはんを中心に肉や魚などのたんぱく源の主菜、野菜、海藻、豆製品の副菜、漬物や果物、デザートなどの副々菜などでバランスの取れた献立になります。

フルーツ(副々菜)

野菜(副菜)

ごはん(主食)  
左側

魚やお肉(主菜)

切り身の皮は向こう側に  
一尾では頭は左側に向きます

お味噌汁(汁物)  
右側

※関西の一部では左奥

