



いずみナーサリーおやつだより3月号



3月の献立

日	曜	献立	食材
2	月	米粉 かぼちゃケーキ	米粉、かぼちゃ、きび砂糖、 豆乳、ベーキングパウダー、油
3	火	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、 ベーキングパウダー、油
4	水	豆腐のまるパン	豆腐、米粉、豆乳、塩、油、 ベーキングパウダー
5	木	米粉蒸しパン	米粉、きび砂糖、豆乳、ベーキ ングパウダー、油
6	金	さつまいも おにぎり	米、さつまいも、塩
9	月	豆乳プリン	豆乳、寒天、きび砂糖、きなこ
10	火	おにぎりーのり	米、のり、塩
11	水	スイートポテト	さつまいも、きび砂糖、豆乳、 油
12	木	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、 ごま、かつおぶし、こんぶ
13	金	にんじんポリポリ クッキー	米粉、にんじん、きな粉、 豆乳、きび砂糖、油
16	月	かぼちゃようかん	かぼちゃ、きび砂糖、寒天、 豆乳、きな粉
17	火	米粉バナナケーキ	米粉、バナナ、きび砂糖、 豆乳、ベーキングパウダー、油
18	水	きなこおにぎり	米、きなこ、砂糖、塩
19	木	バナナ	バナナ
23	月	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、 ごま、かつおぶし、こんぶ
24	火	スティック さつまいも	さつまいも、塩、油
25	水	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、 ベーキングパウダー、油
26	木	おにぎりーみそ	米、みそ、みりん
27	金	豆乳プリン	豆乳、寒天、きび砂糖、きなこ
30	月	おにぎりー鮭	米、鮭
31	火	みかんの 天板ケーキ	米粉、みかん、きび砂糖、 豆乳、油、塩、 ベーキングパウダー

Ochasのご紹介

Ochasとは、食べること、作ることが大好きなお茶の水女子大学の学生たちが集まった、「食べる幸せ」を広げるサークル団体です。毎月のおやつ献立の作成、おやつだよりの発行を行っています。現在は週に1回いずみナーサリーに伺い、おやつ作りやナーサリーのお手伝いをしています。また、アレルギーフリーレシピの考案に取り組んでいます。この活動は有志によるボランティアで運営しています。



●発行日 2026年3月1日

●発行者 Ochas ナーサリーチーム

コラム『桜餅』

こんにちは。少しずつ寒さがやわらぎ、春の訪れを感じる季節になりました。3月といえば、桜の花を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。春には草餅や三色団子、莓大福などたくさんの和菓子が親しまれています。今回は、その中でも「桜餅」についてご紹介していきます。

桜餅は、春に咲く桜をイメージして作られた和菓子で、ほんのりピンク色のお餅と、塩漬けにした桜の葉の香りが特徴です。このように、和菓子は、日本の四季や自然をモチーフにして作られることが多く、季節感を大切にしている日本の食文化を表しています。

桜餅は、関東では、小麦粉などで作った薄い生地であんこを包む「長命寺」と呼ばれるタイプ、関西では道明寺粉というもち米を粗く砕いた粉を使った、つぶつぶとした食感のものが親しまれています。

このように同じ桜餅でも、形や食感に違いがあり、地域ごとの食文化の特徴を感じることができます。春の和菓子である桜餅を通して、季節の移り変わりや、日本ならではの食文化の豊かさを楽しんでいきたいですね。他にも地域による違いを知ってみるのもおもしろいですね。

参考：(外部リンクが開きます)

農林水産省：「和菓子の歴史」
https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2002/spe2_01.html (2026年2月6日)

農林水産省：「菓子類 | にっぽん伝統食図鑑」
<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/traditional-foods/bunrui/kashirui.html> (2026年2月6日)

農林水産省：「うちの郷土料理 次世代に伝えたい大切な味 桜もち 東京都」
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/34_22_tokyo.html (2026年2月20日)



おやつレシピ紹介 豆乳くすもち

【材料(5人分)】

- 豆乳 250cc
- 片栗粉 20g
- きび砂糖 20g

【作り方】

- 1、鍋に材料をすべて入れてよく混ぜ火にかける。
- 2、焦げ付かないように混ぜながら沸騰させ、好みの固さになったら火からおろす。
- 3、粗熱をとり一口大に切り分け、きな粉をまぶす。

★強火で加熱すると焦げやすいので弱めの中火で加熱するのがおすすめです。

★固まり始めるとすぐに出来上がります。

★きな粉をかけてもおいしいです。

