

3月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	金	牛乳 ビスケット	ちらし寿司・ちくわの桃香揚げ・菜の花和え 黄ニラのすまし・ミニゼリー	カルピス ひなあられ
2	土	牛乳 クラッカー	味噌ラーメン・果物	牛乳 せんべい
3	日			
4	月	牛乳 おかき	白飯・はんぺんのはさみ焼き・スパゲティソース・野菜スープ	牛乳 甘辛団子 ☆
5	火	牛乳 クッキー	白飯・のり入りコロケ・ゴマ塩サラダ・かきたま汁・果物	牛乳 小魚 せんべい
6	水	牛乳 ビスケット	白飯・魚の味噌煮・土佐和え・粉ふき芋・果物	牛乳 きな粉クリームサンド ☆
7	木	牛乳 クラッカー	白飯・豚肉の南部焼き・ビーフン・すまし汁・納豆	牛乳 スノーボール ☆
8	金	牛乳 せんべい	白飯・筑前煮・小松菜のおかか和え・ししゃもの味噌干し	お茶 おにぎり ☆
9	土	牛乳 クッキー	ミートスパゲティ・果物	牛乳 おかき
10	日			
11	月	牛乳 ビスケット	白飯・鶏肉の甘辛煮・春雨サラダ・さつま芋の甘煮	牛乳 スネーキパン ☆
12	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・魚のカレーじょう油焼き・切干大根のマヨネーズサラダ のっぺい汁・果物	牛乳 エッグタルト ☆
13	水	牛乳 クラッカー	白飯・親子煮・わけぎのぬた・果物	牛乳 たこ焼き ☆
14	木	牛乳 クッキー	白飯・とんかつ・ボイル野菜・サマースープ・ミニゼリー	牛乳 チーズ クラッカー
15	金	牛乳 せんべい	白飯・豆腐とツナのハンバーグ・マカロニサラダ・かぶのみそ汁	牛乳 小倉パン ☆
16	土	牛乳 ビスケット	肉うどん・果物	牛乳 おかき
17	日			
18	月	牛乳 クッキー	カレーライス・フレンチサラダ・ゆで卵	牛乳 ゆかりクッキー ☆
19	火	牛乳 カステラ	白飯・うま煮・キャベツのゴマ和え・焼きししゃも・果物	牛乳 モチモチチーズ ☆
20	水			
21	木	牛乳 せんべい	白飯・えびフライ・彩り野菜のゴマ和え・コーンスープ・果物	牛乳 カップケーキ ☆
22	金	牛乳 クラッカー	白飯・魚の塩焼き・ひじきの炒り煮・金時煮豆・すまし汁	牛乳 バナナロールパン
23	土	牛乳 おかき	きのこスパゲティ・果物	牛乳 ビスケット
24	日			
25	月	牛乳 クッキー	しらすごはん・豚肉と厚揚げの中華炒め・ジャーマンポテト・果物	牛乳 マカロニあべかわ ☆
26	火	牛乳 せんべい	白飯・魚の照り焼き・おからの炒り煮・みそ汁・果物	牛乳 肉まん ☆
27	水	牛乳 ビスケット	白飯・ポークビーンズ・グリーンサラダ・果物	牛乳 バナナケーキ ☆
28	木	牛乳 クラッカー	白飯・鶏肉の甘酢揚げ・野菜のツナサラダ けんちん汁・ミニゼリー	牛乳 チーズ せんべい
29	金	牛乳 おかき	白飯・千草焼き・磯和え・レバーの照り煮	牛乳 米粉のケーキ ☆
30	土	牛乳 クッキー	副食付き弁当	牛乳 せんべい

☆印は手作りおやつです。

「だしの効果」でおいしく食べよう！

うどん屋さんから漂う「だし」の香り。身近で親しみ深く、食欲がそそられますが、「だし」の魅力は、そのうま味（UMAMI）や風味にとどまらず、健康への有用性も数多く示されているところです。「だし」についての知識を深め、健康的な食生活をめざしましょう。

●子どもに安心感を与える「だし」

「うま味」は先天的に誰もが好む味だといわれています。昆布等に含まれるグルタミン酸（うま味成分）は、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。このうま味成分を含む「だし」をベースにした食事は、子どもに安心感を与え、好き嫌いを予防します。



経験が少なく、味の予測ができない子どもは、新しい食べ物を怖がって避けようとする。

「だし」のうま味や風味で、新しい食べ物への抵抗感を減らすことができる。



●料理にコクとまろやかさを与える「だし」

だしの主成分は、昆布、かつお、煮干し等に含まれるうま味成分です。「うま味」には、深いコクやまろやかさ、独特な風味があり、素材の味わいを引きだします。

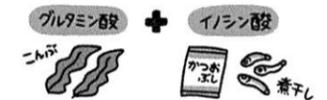


●野菜の苦味、えぐ味を軽減する「だし」

だしを使うことで、野菜の水分とだしが入れ替わり、野菜の苦味、えぐ味が軽減されるため、野菜の摂取量アップにつながります。

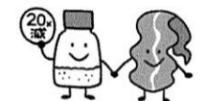
●うま味の相乗効果でさらにおいしさアップ

異なるうま味成分を組み合わせることで、飛躍的にうま味が強く感じられます。汁物や料理のベースとなる「だし」はかつおと昆布を合わせることで、さらにおいしさがアップします。



●減塩につながる

だしを効かせれば、なんと20～30%も減塩をすることができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。



●健康的な食習慣の形成につながる

和食は、世界から認められる健康食。その和食のベースとなっているのが「だし」です。「だし」の嗜好を獲得することは、生涯にわたり健康的な食習慣の形成につながります。

3月の献立から すまし汁（4人分）

だし本来の味を味わいましょう。

(材料)	(作り方)
豆腐 180g	① えのきたけを食べやすい大きさに切る。
えのきたけ 60g	② だしを鍋に入れて火にかけ、沸騰したらさいの目に切った豆腐、えのきたけ、わかめを入れる。
わかめ(干) 1.2g	③ しょうゆ、塩を加え、味をととのえる。
しょうゆ 小さじ2	(参考：濃いだしの取り方)
塩 少々	鍋にだし昆布と水を入れて強火にかけ、沸騰したらとろ火にし、30分程度煮出し、だしかつおを入れてとろ火で5～10分煮出し、ザル等でこす。
だしかつお 12g	
だし昆布 3g	
水 740ml	

ゆり組さんのリクエストのメニューがはいっています。

卒園するゆり組さんに給食のリクエストを聞きました(´・ω・´)
コロケ・とんかつ・えびフライ
かきたま汁・サマースープ
スノーボール・たこ焼き・甘辛団子
など他にもたくさんありました。