

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	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん・果物	×	/	/	牛乳 せんべい
2	日						
3	月	牛乳 せんべい	ひな祭りランチデー	×	/	/	カルピス ひなあられ
4	火	牛乳 カステラ	魚のバーベキュー風・春雨サラダ・野菜スープ		ご飯	果物	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ ☆
5	水	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○	/	/	牛乳 おでん ☆
6	木	牛乳 クラッカー	高野豆腐の卵とじ・ひじきのじゃこ煮・果物		ご飯	/	牛乳 チーズ おかき
7	金	牛乳 クッキー	さつま汁・焼きししゃも・果物		うめ ご飯	青菜の おひたし	牛乳 おにぎり ☆
8	土	牛乳 クラッカー	クリームスパゲティー・フレンチサラダ・果物	×	/	/	牛乳 せんべい
9	日						
10	月	牛乳 ビスケット	魚のカレー醤油焼き・菜の花和え・味噌汁・果物		ご飯	/	牛乳 もちもちレンコン ☆
11	火	牛乳 クッキー	鶏肉の天ぷら・ひじきとちりめんの中中華サラダ わかめスープ		ご飯	トマト	牛乳 ホットドック ☆
12	水	牛乳 クラッカー	ハヤシシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯	ゆで卵	牛乳 小魚 おかき
13	木	牛乳 せんべい	すき焼き風煮・ししゃものみりん干し 青菜のごま和え		ご飯	果物	牛乳 スイートポテト ☆
14	金	牛乳 クッキー	麻婆豆腐・ナムル・果物		ご飯	グリーン ポテト	牛乳 クラッカー
15	土	牛乳 ビスケット	塩焼きそば・ブロッコリーの塩ゆで・果物	×	/	/	牛乳 せんべい
16	日						
17	月	牛乳 クッキー	豚肉の南部焼き・マカロニソテー ブロッコリーのおかか和え		ご飯	果物	牛乳 クラッカー
18	火	牛乳 カステラ	魚の塩焼き・野菜と昆布の含め煮・豆乳汁・果物		ご飯	カリフラワー 甘酢味	牛乳 たこ焼き ☆
19	水	牛乳 ビスケット	豆腐とツナのハンバーグ・ポテトサラダ・果物		ご飯	/	牛乳 チーズ おかき
20	木	牛乳 せんべい	エビフライカレーシチュー・フレンチサラダ ミニゼリー		ご飯	/	牛乳 パナナケーキ ☆
21	金						
22	土	牛乳 クラッカー	味噌ラーメン・果物	×	/	/	牛乳 せんべい
23	日						
24	月	牛乳 ビスケット	豚汁・干草あえ・手作りふりかけ・果物		ご飯	/	牛乳 小魚ピーナッツ ☆
25	火	牛乳 ジャムパン	魚の照り焼き・おからの炒り煮・味噌汁		ゆかり ご飯	果物	牛乳 昆布 クッキー
26	水	牛乳 クッキー	大豆の五目煮・青菜のおかか和え・レバーの照り煮 果物		ご飯	/	牛乳 チーズ蒸しパン ☆
27	木	牛乳 クラッカー	酢豚・粉ふきいも・ブロッコリーの塩ゆで・果物		ご飯	/	牛乳 おかき
28	金	牛乳 せんべい	クリーム煮・大根サラダ・納豆		ご飯	果物	牛乳 お好み焼き ☆
29	土	牛乳 おかき	副食付弁当	○	/	/	牛乳 味付きパン
30	日						
31	月	牛乳 ビスケット	魚のマリネ・ほうれん草スープ・果物		ひじき ご飯	/	牛乳 ゴマラスク ☆

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

春の訪れを感じ、食事を楽しもう!



寒さに耐え、冬の間エネルギーをしっかりとため込んだ春の野菜は、体の新陳代謝を盛んにする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰まっています。料理の青みに添えたり和え物などにして、春の訪れを楽しませてあげて欲しいと思います。

春野菜の効用

菜の花



体の抵抗力を高める。
貧血・高血圧予防
便秘予防

グリーンアスパラ



体の抵抗力を高める。
利尿作用・高血圧予防
整腸、便秘予防

三つ葉



食欲増進
神経の興奮を鎮める。
皮膚の代謝促進

「菜の花あえ」を取り入れました

あたり一面に広がる菜の花畑は、春のイメージそのものです。昔は、なたね油をとるために栽培していましたが、現在は野菜として食べるのが主流になっています。

春の訪れを告げる野菜として好まれる菜の花は、カロテンのほか、ビタミンB1・B2・Cも多く、カルシウムや鉄分も含まれています。かすかな苦味を持つものもあり、和え物や漬物、お浸しなどにします。また、洋風や中華風の料理にも合うので、この時期に、アサリやベーコンと一緒に炒めてスパゲティソースの具にしたり、クリームシチューの青みや中華炒めの具にしてみてもいいでしょうか。

もちもちレンコン

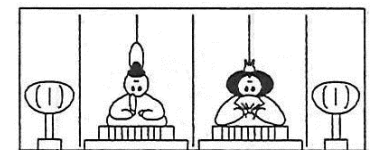
【材料】3上1人分
・れんこん…50g
・ねぎ…5g
・ちりめん…3g
・片栗粉…3g
・しょうゆ…0.5g
・塩…少々
・油…1g

【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、水にさらしてすりおろす。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ ちりめんは熱湯にサッとくぐらす。
- ④ ボール等に①②③と片栗粉を入れて混ぜ、しょうゆと塩で調味する。
- ⑤ フライパンに油をひいて、④をスプーン等ですくって落とし、両面をこんがり焼く。(オーブン等で焼いてもよい)

食卓は心の栄養

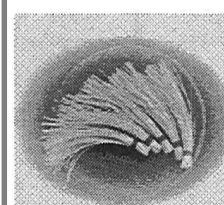
「食」という字は、「人をよくする」と書きます。食事を楽しく食べることは、身体を健康に保つことではなく、心に安らぎと安定をもたらします。3月はいろいろな行事があり、弁当を持って遠足に行ったりもします。友達と一緒に楽しく・おいしく食べる子どもに成長して欲しいと思います。



3月3日は「桃の節句」です。川辺で身を清めてわざわいを払う中国の風習がはじまりで、江戸時代に、女の子の誕生と成長を祝うひな祭りに発展しました。おひな様、ひし餅、白酒などを供えて、ちらし寿司やハマグリのお吸い物をつくって祝うようになったのはこの頃からのようです。

保育園のおひなずしは、すし飯ににんじん、ごぼう、しいたけ、卵、さやえんどうなどを加え、春らしい彩にしています。

また、すまし汁には岡山特産の「黄にら」を使います。太陽の光を遮断して栽培される「黄にら」は、食感は柔らかく、ほんのりとした甘味があります。「アホエン」という物質が含まれ、脳の老化を食い止め、記憶を良くする効果があるといわれています。



黄にらの特徴
色彩：優しげな黄色
食味：シャキシャキした歯ごたえ
ほんのりとした甘味
香り：ソフトな香り