

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	土	牛乳 クッキー	いなかうどん・果物	牛乳 せんべい
2	日			
3	月	牛乳 ビスケット	おひな寿司・ちくわの桃香揚げ・黄ニラすまし汁 ひなまつりゼリー	カルピス ひなあられ
4	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・鮭の塩焼き・ひじきの炒め煮・金時煮豆・のっぺい汁	牛乳 じゃが芋もち ☆
5	水	牛乳 クラッカー	白飯・鶏肉の甘辛煮・焼きビーフン・ブロッコリーのごま和え 味噌汁・果物	牛乳 さつまいも蒸しパン ☆
6	木	牛乳 クッキー	わかめご飯・グラタン・和風サラダ・ミネストローネ・果物	牛乳 ハムサンド ☆
7	金	牛乳 せんべい	白飯・卵焼き・ポテトサラダ・豆乳汁・果物	牛乳 肉まん ☆
8	土	牛乳 ビスケット	ナポリタンスパゲティ・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 せんべい
9	日			
10	月	牛乳 クラッカー	白飯・ポークビーンズ・フレンチサラダ・果物	牛乳 シュガートースト ☆
11	火	牛乳 カステラ	白飯・魚のカレーじょうゆ焼き・おからの炒り煮・味噌汁	お茶 わかめおにぎり ☆
12	水	牛乳 ビスケット	白飯・肉じゃが・焼きししゃも・キャベツときゅうりの酢の物 果物	牛乳 ㍻㍻きな粉クッキー ☆
13	木	牛乳 せんべい	白飯・コロケ・マカロニサラダ・わかめスープ・ミニゼリー	牛乳 チーズ せんべい
14	金	牛乳 クッキー	白飯・マーボー豆腐・ナムル・焼きポテト・果物	牛乳 たこ焼き ☆
15	土	牛乳 クラッカー	ジャージャー麺・果物	牛乳 せんべい
16	日			
17	月	牛乳 ビスケット	白飯・すき焼き風煮・白菜の甘酢あえ・納豆・果物	牛乳 クレープ ☆
18	火	牛乳 カステラ	白飯・から揚げ・バンサンスウ・もずくスープ・果物	牛乳 小魚 クッキー
19	水	牛乳 おかき	白飯・鮭のちゃんちゃん焼き・呉汁・果物	牛乳 豆腐入りあべかわ団子 ☆
20	木			
21	金	牛乳 ビスケット	カレーライス・ヨーグルトサラダ・ゆで卵・ミニトマト	牛乳 抹茶マフィン ☆
22	土	牛乳 クラッカー	ねぎ塩豚丼・わかめスープ・果物	牛乳 せんべい
23	日			
24	月	牛乳 クッキー	菜飯・回鍋肉・粉ふき芋・中華スープ	牛乳 アップルポテト ☆
25	火	牛乳 カステラ	白飯・魚のバーベキュー風・切り干し大根のマヨネーズサラダ 果物	牛乳 ミックスフルーツ ☆
26	水	牛乳 せんべい	白飯・うま煮・もやしのごま酢和え・ししゃもの味噌干し	お茶 梅おにぎり ☆
27	木	牛乳 ビスケット	白飯・炒り豆腐・小松菜とツナの和え物・手作りふりかけ・果物	牛乳 もちもちレンコン ☆
28	金	牛乳 クッキー	白飯・かき揚げ・ひじきとじゃこの中華和え・春キャベツの味噌汁	牛乳 パナナロール
29	土	牛乳 クラッカー	弁当持参	牛乳 おかき
30	日			
31	月	牛乳 せんべい	白飯・豚肉の中華風照り煮・菜の花和え・グリーンポテト すまし汁・果物	牛乳 マヨネーズパン ☆

☆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、冬の間に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

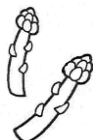


菜の花



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



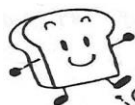
体の抵抗力を高める。
利尿作用・高血圧予防
整腸、便秘予防

三つ葉



食欲増進
神経の興奮を鎮める。
皮膚の代謝促進

もう一度食いたい 給食はなにかな？



今月でこども園の給食を食べることが最後になるゆり組さん。「もう一度食いたい給食はなんですか？」と質問をしました。一番に聞こえたのは「カレーライス」。大人気のように、みんなが声をそろえてリクエストしてくれました。そのあとも次々と出てきます。「食いたい給食がいっぱいあるから決められない」という子もいました。たくさんリクエストしてくれた給食を今月の献立に入れています。これからさき少しでもこども園で食べた給食のことを覚えてくれていたらいいな…と思います。



リクエスト
メニュー26品目
入ってます！！

「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んでいます。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たいはいかがでしょうか。

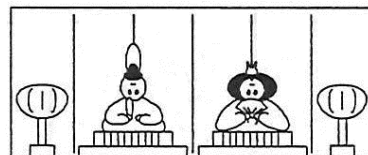
もちもちレンコン

【作り方】

【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

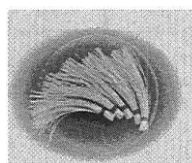
- ① れんこんは皮をむき、水にさらしてすりおろす。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ ちりめんは熱湯にサッとぐらす。
- ④ ボールに①②③と片栗粉を入れて混ぜ、しょうゆと塩で調味する。
- ⑤ フライパンに油をひいて、④をスプーン等ですくって落とし、両面をこんがり焼く。
(オーブン等で焼いてもよい)



3月3日は「桃の節句」です。川辺で身を清めてわざわいを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。

こども園のおひなずしは、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：優しい黄色

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