

食育だより3月

平成31年2月25日発行

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。



旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。



2019年03月

献立表

ははそノ森保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ちらし寿し 大根の味噌汁 海老フライ ほうれん草のごま和え	牛乳 ひなあられ	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま、黒ごま	えび、卵、みそ、牛乳、でんぶ	ほうれん草、なばな、にんじん、キャベツ、焼きのり、干しいたけ、れんこん、ミニトマト、たまねぎ、だいこん、えきたけ	麦茶 ピーチゼリー
2	土	ナポリタン グリーンサラダ	牛乳 パンケーキ	スパゲティ、ホットケーキ粉、和風ドレッシング、油、砂糖	卵、牛乳、バター、ベーコン	ピーマン、にんじん、たまねぎ、レタス、プロッコリー、きゅうり	麦茶 せんべい
3	日						
4	月	三ツ葉入り親子丼 わかめと豆腐の味噌汁 ひじきとれんこん、ハムの酢の物	麦茶 一口豆腐ドーナツ	油、米、小麦粉、砂糖	卵、木綿豆腐、みそ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、ハム	れんこん、みつば、ひじき、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きゅうり、カットわかめ	麦茶 せんべい
5	火	ご飯 パナナ 春雨スープ コーンたっぷりエビ玉 小松菜ともやしのナムル	麦茶 京風みたらし団子	米、白玉粉、上新粉、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま	白みそ、きな粉、えび、卵	万能ねぎ、黒きくらげ、もやし、パナナ、はくさい、にんじん、にら、たまねぎ、こまつな、グリーンピース	飲むヨーグルト
6	水	ボンゴレロックスパゲティ 野菜のスープ かぶのレモン漬け シュガートースト	麦茶 ライスお好み焼き	スパゲティ、食パン、オリーブ油、米、砂糖、ながいも、ごま	あさり水煮、ベーコン、無塩バター、干しえび、かつお節	たまねぎ、しめじ、えきたけ、赤ピーマン、にんにく、レモン、ホールトマト缶、ねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、かぶ、葉、かぶ	麦茶 せんべい
7	木	青豆ご飯 キャベツのソー ニラのかきたま汁 ミニトマト 照り焼きハンバーグ マッシュポテト	麦茶 いちごのエ パースデーパフェ	米、片栗粉、油、砂糖、パン粉、じゃがいも、コーンフレーク	卵、無塩バター、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、牛ひき肉、ホイップクリーム、アイスクリーム	グリーンピース、こんぶ、しょうが、赤ピーマン、ミニトマト、にんじん、にら、たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、いちご	麦茶 卵ボーロ
8	金	ちゃんぽんラーメン お花しゅうまい グレープフルーツのゼリー	麦茶 コーンパンケーキ	生中華めん、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、砂糖、油、ホットケーキ粉	豚ひき肉、豚肉、豆腐、ハム、とろけるチーズ、さつま揚げ、かまぼこ、えび、うずら卵	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、グレープフルーツ、しょうが、コーン缶、グリーンピース	麦茶 ヨーグルト
9	土	カレーライス ワカメスープ	牛乳 プリン	米、じゃがいも、油、ごま油、ごま	豚肉、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ	麦茶 せんべい
10	日						
11	月	いかねぎお好み焼き もずくのスープ トマトの中華風サラダ メロンゼリー	麦茶 プリン・ラ モード	油、砂糖、ねりごま、ごま油、ごま、お好み焼き粉	豚肉、干しえび、かつお節、鶏むね肉、牛乳、ホイップクリーム、いか	キャベツ、ねぎ、あおのり、りんご缶、もずく、みずな、にんにく、なばな、トマト、たまねぎ、しょうが、さくらんぼ缶、きゅうり、わかめ	麦茶 せんべい
12	火	ご飯 白菜と春雨の中華スープ 豚肉とにらの玉子炒め さつま芋のレモン煮	麦茶 ピザトースト	米、食パン、砂糖、はるさめ、さつま芋、ごま油、ごま	とろけるチーズ、卵、豚肉、ウインナーソーセージ	たまねぎ、赤ピーマン、きくらげ、レモン、ピーマン、はくさい、にんじん、にら、しいたけ	麦茶 みかん缶
13	水	ホットドック グレープフルーツ きのこのトマトスープ ポテトグラタン 海藻サラダ	麦茶 カラフル白玉ボンチ	じゃがいも、ロールパン、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、フランクフルト、とろけるチーズ、バター、豆腐、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、レタス、みずな、ホールトマト缶、プロッコリー、しめじ、きゅうり、わかめ、えのき	麦茶 塩むすび
14	木	ご飯 ヨーグルト 小松菜の味噌汁 鯖の竜田揚げ香味ソースかけ 切り干し大根の煮物	りんごジュース フレンチトースト	食パン、油、片栗粉、砂糖、米	さば、牛乳、卵、油揚げ、木綿豆腐、みそ、ヨーグルト	ねぎ、しょうが、切り干したいごん、干しいたけ、りんご果汁飲料、にんじん、たまねぎ、こまつな	牛乳
15	金	しょう油ラーメン レバニラ炒め フルーツ寒天	麦茶 大学芋	生中華めん、ごま油、砂糖、油、黒ごま、さつま芋	豚レバー、豚肉、みそ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、にら、にんにく、しょうが、粉かんでん	麦茶 ヨーグルト
16	土	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ	麦茶 のりたまおにぎり	油、砂糖、米、マヨネーズ、スパゲティ	豚ひき肉、牛ひき肉、ハム	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご、にんじん、干しぶどう	牛乳 バナナ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	日						
18	月	しらすとゆかりのおにぎり グレープゼリー プロッコリーとじゃが芋の味噌汁 鶏肉のクリーム煮 刻み昆布とさつま揚げの煮物	麦茶 ヨーグルトチーズケーキ	コーンスターチ、砂糖、小麦粉、米、じゃがいも	卵、ヨーグルト、無塩バター、生クリーム、みそ、鶏もも肉、牛乳、しらす干し、さつま揚げ	刻みこんぶ、プロッコリー、ぶどう果汁、はくさい、にんじん、しめじ、しいたけ、こまつな	麦茶 ビスケット
19	火	ペレロチーノスパゲティ オレンジ かぼちゃと野菜のスープ 鯖のパン粉焼きトマトソース グリーンサラダ	麦茶 じゃがバター	油、砂糖、スパゲティ、フレンチドレッシング、パン粉、じゃがいも	無塩バター、ベーコン、さば	レタス、リーフレタス、にんにく、にんじん、トマト、たまねぎ、グリーンアスパラガス、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、オレンジ	麦茶 せんべい
20	水	カレーライス 卵スープ トマトとレタスとハムのサラダ	麦茶 いちご寒天	米、じゃがいも、油、和風ドレッシング、片栗粉、砂糖	豚肉、卵、ハム	たまねぎ、にんじん、粉かんでん、レタス、プロッコリー、トマト、キャベツ、カットわかめ、いちごジャム、いちご	飲むヨーグルト
21	木						
22	金	桜えびのナシゴレン(きゅうり、トマト、) ラーメンスープ 彩りマカロニサラダ	麦茶 人参ケーキ	米、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、マカロニ	豚ひき肉、卵、ベーコン、干しえび、無塩バター、牛乳、ツナ油漬	たまねぎ、トマト、きゅうり、りんご、もやし、ねぎ、にんにく、にんじん、しょうが、コーン、キャベツ	麦茶 ふかし芋
23	土	焼きそば トマトと卵のスープ	麦茶 アイスクリーム	焼きそばめん、油、ごま油	豚肉、卵、アイスクリーム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり、トマト	麦茶 スティックパン
24	日						
25	月	チキンのパエリア ツバデアホスープ ツナとレタスのニース風サラダ みかんヨーグルト	麦茶 ミニアメリカンドック	ホットケーキ粉、油、米、砂糖、フランスパン、オリーブ油	ウインナー、卵、牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ベーコン、ツナ油、えび、いりごみ	赤ピーマン、黄ピーマン、レタス、みかん缶、ホールトマト缶、にんにく、トマト、たまねぎ、いんげん	麦茶 せんべい
26	火	ピピンパッ グレープゼリー 韓国風わかめスープ 蓮根のジョン ほうれん草のナムル	麦茶 じゃが芋とキャベツのチーズお好み焼き	油、米、小麦粉、砂糖、じゃがいも、ごま油、ごま、お好み焼き粉	卵、豚ひき肉、ベーコン、とろけるチーズ	キャベツ、れんこん、もやし、ほうれん草、ぶどう果汁、ねぎ、にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、コーン缶、わかめ、えのき	牛乳
27	水	ロールパン こってりビーフシチュー 大根ときゅうり、人参のロシア漬け バナナ	麦茶 超悪魔のおにぎり	じゃがいも、油、米、ロールパン、てんぷら粉、ごま	牛肉、生クリーム	たまねぎ、にんじん、いんげん、バナナ、にんにく、たくあん、大根、セロリ、しょうが、きゅうり、青のり	麦茶 オレンジゼリー
28	木	けんちんうどん ウインナーとカラフルアワーのカレー風味ソー うどんと夏みかんのサラダ	オレンジジュース フレンチフライ	ゆでうどん、さといも、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、ウインナーソーセージ	だいこん、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、夏みかん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、カラフルアワー、オレンジ果汁、うど	麦茶 卵ボーロ
29	金	ご飯 いちご 焼ベーコンとセロリのコンソメスープ シャンピリアン風ハンバーグ キャベツのソテー	麦茶 フルーツサンデー	パン粉、砂糖、油、米、コーンフレーク	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、ゆで大豆、ホイップクリーム、ベーコン、アイスクリーム	たまねぎ、みかん缶、にんにく、にんじん、セロリ、キャベツ、キウイフルーツ、いちご	麦茶 せんべい
30	土	カレーライス プロッコリーサラダ	カルピス パンケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	豚肉、卵、バター、牛乳、カルピス	たまねぎ、にんじん、レタス、プロッコリー、きゅうり	麦茶 クッキー
31	日						

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	542 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	18.4 g	カルシウム	135 mg
	脂質	16.1 g	ビタミンC	36 mg
	塩分	1.6 g	食物繊維	4 g