

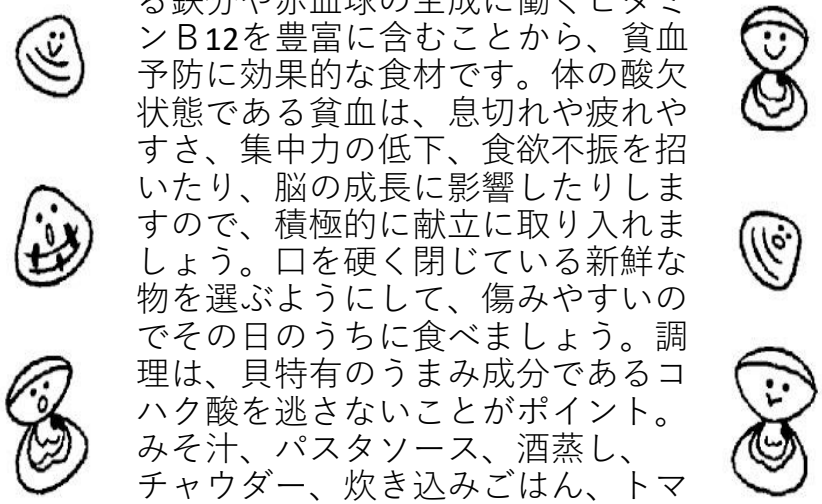
# 食育だより3月

令和2年2月27日発行

暖かい日が増え、梅の花が咲き、春の訪れを感じます。あったという間に今年度最後の月となりました。みなさん身体も心も1年前とは見違えるほど大きくなりましたね。たくさん食べて、元気に4月を迎えましょう！

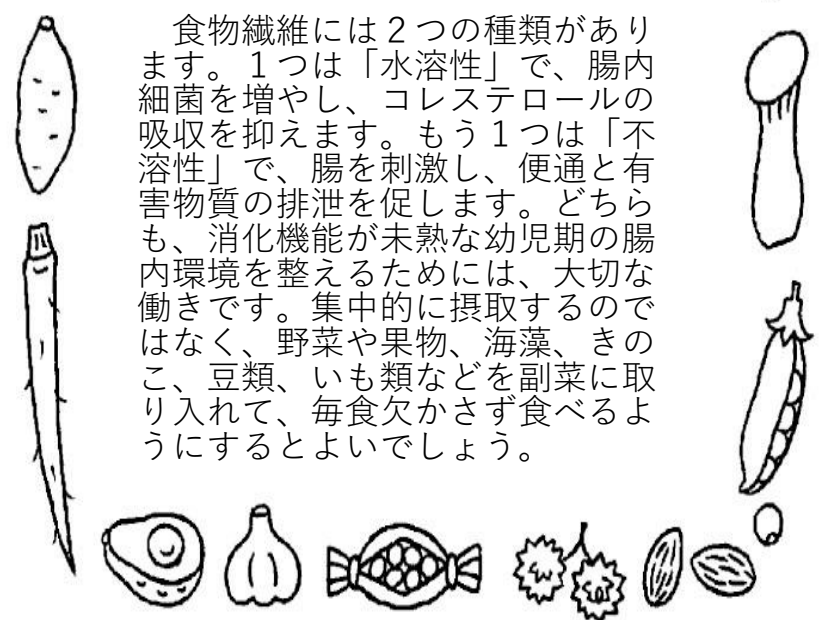
## 貧血予防に！旬のあさり

あさは、血液の成分の1つである鉄分や赤血球の生成に働くビタミンB12を豊富に含むことから、貧血予防に効果的な食材です。体の酸欠状態である貧血は、息切れや疲れやすさ、集中力の低下、食欲不振を招いたり、脳の成長に影響したりしますので、積極的に献立に取り入れましょう。口を硬く閉じている新鮮な物を選ぶようにして、傷みやすいのでその日のうちに食べましょう。調理は、貝特有のうまみ成分であるコハク酸を逃さないことがポイント。みそ汁、パスタソース、酒蒸し、チャウダー、炊き込みごはん、トマト煮、炒め物などが最適です。



## 食物繊維って種類があるの？

食物繊維には2つの種類があります。1つは「水溶性」で、腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。もう1つは「不溶性」で、腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。どちらも、消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるためには、大切な働きです。集中的に摂取するのではなく、野菜や果物、海藻、きのこ、豆類、いも類などを副菜に取り入れて、毎食欠かさず食べるようにするとよいでしょう。



様式F11: 2020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 日						
2 月	ご飯 春雨スープ コーンたっぷりエビ玉 小松菜ともやしナムル	麦茶 みかん蒸しパン	米、ホットケーキ粉、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、すりごま、ごま	卵、えび、豚ひき肉、牛乳、淡色みそ	にんじん、みかん缶、コーン、もやし、ごま油、オレノミソース、たけのこ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、干しいたけ、しょうが	麦茶 クッキー
3 火	ちらし寿司 桃缶 まりふ入りすまし汁 海老フライ 花野菜のおかか和え	牛乳 ひなあられ	米、油、小麦粉、パン粉、砂糖、焼ふ	牛乳、えび、卵、でんぶ、かつお節	もも缶、にんじん、なほな、カリフラワー、えのきたけ、れんこん、みつば、干しいたけ、焼きのり	麦茶 ゼリー
4 水	バジルチキンサンド 白菜と人参のコンソメスープ じゃがいものガレット りんご	麦茶 お好み焼き	ロールパン、じゃがいも、オリーブ油、片栗粉、お好み焼き粉、油	鶏もも肉、豚肉、ベーコン、チーズ、干しえび、かつお節	りんご、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、サニーレタス、にんにく、あおのり	麦茶 塩むすび
5 木	ご飯 春キャベツソース 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 いちごベリーのパフェ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、オリーブ油、パン粉、砂糖、片栗粉	卵、豚ひき肉、牛乳、牛ひき肉、ホイップクリーム、無塩バター	たまねぎ、ミニトマト、キャベツ、いちご、ブルーベリー、コーン、いちごジャム、きくらげ、にんにく	麦茶 ビスケット
6 金	きつねうどん えびのかき揚げ 水菜のサラダ オレンジ	麦茶 抹茶あずきのパウダーケーキ	ゆでうどん、油、ホットケーキ粉、てんぷら粉、砂糖、マヨネーズ	えび、ゆであずき、油揚げ、ツナ水煮、かまぼこ、牛乳、卵	オレンジ、もやし、たまねぎ、黄ピーマン、みずな、ねぎ	麦茶 卵ボーロ
7 土	かにあんかけチャーハン わかめスープ	麦茶 プリン	米、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、かにかまぼこ、卵	たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、グリーンピース	麦茶 せんべい
8 日						
9 月	ご飯 大根と油揚げのみそ汁 さわらの西京焼き 豚肉入りきんぴらごぼう	麦茶 ピザトースト	米、食パン、砂糖、ごま油	さわら、豚肉、ウインナー、みそ、油揚げ、チーズ	だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん、たまねぎ、しめじ、ピーマン	麦茶 クッキー
10 火	ボンゴレスパゲティ ポタージュ 春キャベツのコールスローサラダ バイン缶	麦茶 ホットケーキ	スパゲティ、じゃがいも、ホットケーキ粉、オリーブ油、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング	牛乳、ハム、あさり水煮	バイン缶、たまねぎ、きゅうり、しめじ、キャベツ、コーン、万能ねぎ、にんにく	飲むヨーグルト
11 水	ロールパン みかん缶 ミネストローネ サーモンフライ ポパイサラダ	麦茶 しらすと枝豆チーズのおにぎり	ロールパン、米、小麦粉、パン粉、油、マカロニ	さけ、チーズ、卵、無塩バター、しらす干し、ベーコン	たまねぎ、みかん缶、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ミックスベジタブル、セロリ、えだまめ、にんにく、トマト缶	麦茶 ふかしいも
12 木	混ぜご飯 あおさのみそ汁 かぼちゃの煮物 きゅうりのつけもの	麦茶 アップルパイ	米、きょうざの皮、砂糖、油	絹ごし豆腐、鶏もも肉、油揚げ、淡色みそ	かぼちゃ、きゅうり、だいこん、りんご、にんじん、たけのこ、レモン汁、あおさ、しょうが	麦茶 ビスケット
13 金	ご飯 にんじんとわかめのみそ汁 鶏と長芋のからあげ キャベツの磯香和え	麦茶 ストロベリーアイスとクッキー	米、ながいも、油、片栗粉、小麦粉	アイスクリーム、鶏もも肉、淡色みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、カットわかめ、焼きのり、にんにく、しょうが	麦茶 卵ボーロ
14 土	焼きそば 卵スープ	麦茶 バナナ	焼きそばめん、油	豚肉、卵	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、あおのり	麦茶 せんべい
15 日						
16 月	ご飯 桃缶 根深ねぎのみそ汁 魚の煮付け ひじきとにんじんのサラダ	麦茶 大学芋	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油、黒ごま	かじき、木綿豆腐、大豆水煮缶、ツナ水煮、みそ	もも缶(白桃)、だいこん、れんこん、ねぎ、にんじん、ひじき、しょうが	麦茶 クッキー

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 火	ご飯 ほうれん草とまいたけスープ ポークビーンズ ガーデンサラダ	麦茶 りんごクラフティ	米、砂糖、ホットケーキ粉、油、フレンチドレッシング	豚肉、牛乳、ゆで大豆、卵、無塩バター	りんご、たまねぎ、レタス、ほうれん草、ポルトマト缶、きゅうり、にんじん、リーフレタス、サニーレタス、パプリカ、まいたけ、セロリ、にんにく	麦茶 ふかしいも
18 水	みそラーメン 花しゅうまい 浅漬けゆず白菜 フルーツヨーグルト	麦茶 フレンチトースト	ゆで中華めん、食パン、砂糖、しゅうまいの皮、片栗粉、すりごま、ごま油	豚ひき肉、ヨーグルト、豚肉、牛乳、なたね油、淡色みそ、ホイップクリーム、豆乳	みかん缶、バイン缶、もやし、だいこん、バナナ、コーン、にら、たまねぎ、ねぎ、ゆず皮、しょうが、にんにく	麦茶 塩むすび
19 木	三色そばろ井 豆腐とわかめのみそ汁 もやしのカレーサラダ みかん缶	麦茶 じゃがバター	米、じゃがいも、砂糖、油	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、卵、ハム、みそ、無塩バター	みかん缶、ごまつな、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、しょうが	麦茶 ビスケット
20 金						
21 土	わかめうどん かにかま入りサラダ	麦茶 のりたまおにぎり	ゆでうどん、米、砂糖、マヨネーズ	かにかまぼこ	レタス、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	麦茶 卵ボーロ
22 日						
23 月	ご飯 豆乳入りしめじのみそ汁 鮭のムニエルマヨソース ブロッコリーサラダ	麦茶 コーンパンケーキ	米、ホットケーキ粉、和風ドレッシング、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	さけ、えび、牛乳、淡色みそ、豆乳	にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、きゅうり、カリフラワー、レモン汁	麦茶 せんべい
24 火	サンドウィッチ(ツナ・ジャム) コンソメスープ みかん缶 鶏肉としめじのクリーム煮 野菜サラダ	麦茶 いなり寿司	食パン、米、マカロニ、フレンチドレッシング、砂糖、マヨネーズ、ごま	鶏もも肉、ツナ水煮缶、油揚げ、牛乳、ベーコン、粉チーズ	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、レタス、きゅうり、スナップエンドウ、マッシュルーム缶、にんじん、トマト、黄パプリカ、しめじ	麦茶 クッキー
25 水	ご飯 中華野菜スープ 麻婆豆腐 ささみときゅうりのごま和え	麦茶 フルーツ杏仁豆腐	米、砂糖、ごま油、油、片栗粉、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ、淡色みそ	みかん缶、たけのこ、もやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、にら、しょうが、杏仁豆腐、ねぎ、にんにく	麦茶 ゼリー
26 木	ホットドック コンポタージュ スパニッシュオムレツ 野菜のピクルス	麦茶 ツナにんじんおにぎり	ホットドッグパン、米、じゃがいも、砂糖	牛乳、ウインナーソーセージ、卵、ベーコン、ツナ水煮、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、だいこん、グリーンアスパラガス、セロリ	麦茶 卵ボーロ
27 金	豚丼 しいたけとキャベツのみそ汁 野菜の胡麻酢和え オレンジ	麦茶 フレンチフライ	米、フライドポテト、油、砂糖、すりごま	豚肉、みそ	もやし、たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、ごぼう、しいたけ、ピーマン	麦茶 せんべい
28 土	チーズカレー 春雨スープ	麦茶 プリンパフェ	米、じゃがいも、油、はるさめ	牛乳、豚肉、とろけるチーズ、ホイップクリーム	バナナ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、さくらんぼ缶、カットわかめ	麦茶 ヨーグルト
29 日						
30 月	ミートソーススパゲティ 野菜スープ ガーリックブレット付き ガーデンサラダ	リンゴジュース チーズトースト	スパゲティ、食パン、フレンチドレッシング、マヨネーズ、油、オリーブ油	豚ひき肉、とろけるチーズ、粉チーズ	りんご果汁、たまねぎ、ポルトマト缶、レタス、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、だいこん、スナップエンドウ、みずな、にんにく	麦茶 塩むすび
31 火	グリーンピースご飯 卵スープ バイン缶 煮込みハンバーグ 野菜ポテト付き	麦茶 京風みたらし団子	米、白玉粉、上新粉、じゃがいも、砂糖、パン粉	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、みそ、きな粉	バイン缶、たまねぎ、グリーンピース、にんじん、わかめ	麦茶 ビスケット

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	547 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	18.0 g	カルシウム	160 mg
	脂質	16.2 g	ビタミンC	33 mg
	塩分	1.5 g	食物繊維	3.9 g