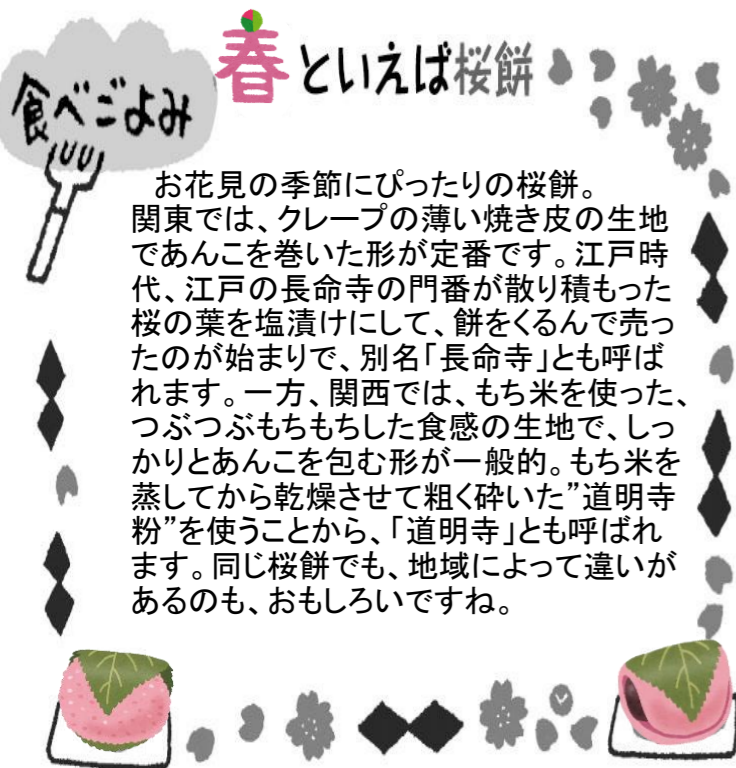


# 食育だより 3月

令和3年2月26日発行

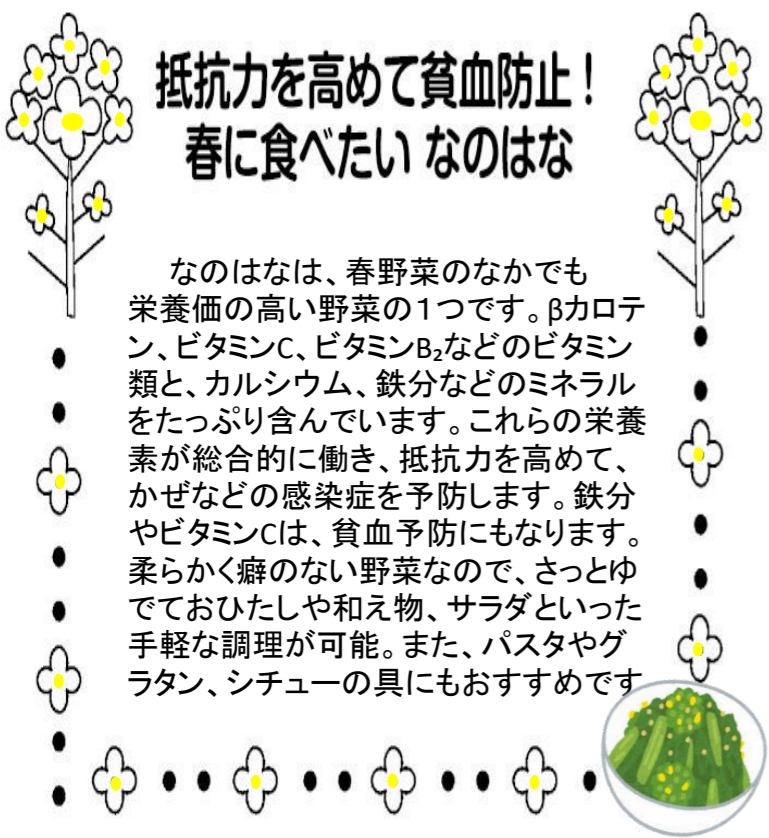
早いもので、今年度も残すところ1か月となりました。まだまだ冷え込む日もありますが、春の訪れはもう間もなくです。進学・進級を控えた今、旬の食材から栄養を取り入れて、元気に過ごしましょう。

## 春といえば桜餅



お花見の季節にぴったりの桜餅。関東では、クレープの薄い焼き皮の生地であんこを巻いた形が定番です。江戸時代、江戸の長命寺の門番が散り積もった桜の葉を塩漬けにして、餅をくるんで売ったのが始まりで、別名「長命寺」とも呼ばれます。一方、関西では、もち米を使った、つぶつぶもちもちした食感の生地で、しっかりとあんこを包む形が一般的。もち米を蒸してから乾燥させて粗く砕いた「道明寺粉」を使うことから、「道明寺」とも呼ばれます。同じ桜餅でも、地域によって違いがあるのも、おもしろいですね。

## 抵抗力を高めて貧血防止！春に食べたいなのはな



なのはなは、春野菜のなかでも栄養価の高い野菜の1つです。βカロテン、ビタミンC、ビタミンB<sub>2</sub>などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、かぜなどの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。柔らかく癖のない野菜なので、さっとゆでておひたしや和え物、サラダといった手軽な調理が可能。また、パスタやグラタン、シチューの具にもおすすめです。

2021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  | 月 | ご飯 カブの味噌汁<br>アジの南蛮漬け<br>ハムとちんげん菜の炒め物<br>アボカドとチーズのトマトサラダ | 麦茶<br>ミルク寒天<br>(フルーツ添え)           | 米、砂糖、油、フレンチドレッシング、片栗粉                          | 牛乳、あじ、油揚げ、チーズ、淡色みそ、ハム                       | かぶ、にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、アボカド、カリフラワー、トマト、みかん缶、黄ピーマン、コーン、みずな、ピーマン、粉かんでん、しょうが | 麦茶<br>ビスケット |
| 2  | 火 | カレーライス<br>わかめのスープ<br>ブロッコリーのミモザサラダ                      | 麦茶<br>チーズピザ                       | 米、食パン、じゃがいも、油、フレンチドレッシング、ごま                    | とろけるチーズ、豚肉、卵                                | にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、カットわかめ、コーン   | 麦茶<br>せんべい  |
| 3  | 水 | ちらし寿司 エビフライ<br>まり麩入りすまし汁<br>菜の花のおかか和え<br>フレッシュパインアップル   | 牛乳<br>ひなあられ                       | 米、焼ふ、砂糖、パン粉、油、ごま、小麦粉                           | 牛乳、大正えび、卵、でんぶ、かつお節                          | パインアップル、にんじん、なばな、こまつな、れんこん、しいたけ、ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、焼きのり、こんぶ                    | 麦茶<br>クッキー  |
| 4  | 木 | 春のボンゴレスパゲッティ<br>ジュリエンス(千切り野菜)スープ<br>鶏ハム入りグリーンサラダ        | 麦茶<br>たこ焼き                        | スパゲッティ、小麦粉、フレンチドレッシング、オリーブ油、片栗粉、油、砂糖           | 牛乳、たこ、鶏肉、あさり、卵、無塩バター                        | キャベツ、たまねぎ、にんじん、アスパラガス、ピーマン、しめじ、赤たまねぎ、レタス、きゅうり、みずな、サニーレタス、えだまめ、ねぎ、にんにく、あおのり         | 麦茶<br>ふかし芋  |
| 5  | 金 | ご飯 オレンジゼリー<br>中華野菜スープ<br>麻婆豆腐<br>ささみときゅうりの胡麻和え          | 麦茶<br>黒糖蒸しパン                      | 米、ホットケーキ粉、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、黒砂糖、ごま、油、すりごま        | 木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ、牛乳、卵、赤みそ                     | にんじん、もやし、しいたけ、きゅうり、たまねぎ、たけのこ、干しぶどう、にら、ねぎ、にんにく、しょうが                                 | 麦茶<br>ヨーグルト |
| 6  | 土 | わかめうどん<br>カニカマサラダ                                       | 麦茶<br>ゆかりおにぎり                     | ゆでうどん、砂糖、米、マヨネーズ                               | かまぼこ、かにかまぼこ                                 | カットわかめ、ねぎ、レタス、にんじん、きゅうり  | 麦茶<br>ビスケット |
| 7  | 日 |   |                                   |  |   |  |             |
| 8  | 月 | 三つ葉入り親子丼<br>油揚げと大根の味噌汁<br>マカロニサラダ                       | 麦茶<br>ジャムサンド<br>クラッカー             | 米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖                                | 卵、鶏肉、油揚げ、魚肉ソーセージ、淡色みそ                       | だいこん、いちご、ジャム、きゅうり、にんじん、コーン、みつば、ねぎ  | 麦茶<br>せんべい  |
| 9  | 火 | 塩ラーメン<br>ミニ春巻き<br>トマトともやしときゅうりの中華風サラダ<br>フルーツヨーグルト      | オレンジジュース<br>じゃこネギ<br>チーズトースト      | ゆで中華めん、食パン、春巻きの皮、はるさめ、砂糖、ごま油、マヨネーズ、すりごま、ごま     | ヨーグルト、鶏肉、とろけるチーズ、豚ひき肉、ハム、なるど、しらす干し          | オレンジ飲料、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、トマト、コーン、たけのこ、にんにく、にら、ねぎ、しいたけ、しょうが、たまねぎ                   | 麦茶<br>塩むすび  |
| 10 | 水 | ロコモコ丼<br>ミネストローネ<br>大根と水菜のサラダ                           | 麦茶<br>フルーツケーキ                     | 米、砂糖、小麦粉、和風ドレッシング、パン粉、油                        | 豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、ツナ水煮缶、ホイップクリーム、ベーコン、無塩バター、豆乳 | ミニトマト、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、みずな、トマト缶、セロリ、オレンジ、もも缶、にんにく                   | 飲むヨーグルト     |
| 11 | 木 | ご飯 オレンジ<br>小松菜の味噌汁<br>サバの竜田揚げ(香味ソースがけ)<br>切り干し大根の煮物     | 麦茶<br>さつまいもの<br>シュガー焼き            | 米、さつまいも、砂糖、油、じゃがいも、片栗粉、ごま油                     | さば、油揚げ、淡色みそ、無塩バター                           | 切り干しだいこん、こまつな、オレンジ、にんじん、たまねぎ、セロリ、ねぎ、しいたけ、しょうが                                      | 麦茶<br>卵ボーロ  |
| 12 | 金 | ロールパン<br>人参のポタージュ<br>若鳥の香草焼き<br>シーザーサラダ                 | 麦茶<br>焼きおにぎり                      | ロールパン、米、フレンチドレッシング、パン粉、オリーブ油、フランスパン            | 鶏もも肉、牛乳、豆乳、ベーコン、粉チーズ                        | にんじん、たまねぎ、トマト、レタス、きゅうり、リーフレタス、ブロッコリー、にんにく  | 麦茶<br>クッキー  |
| 13 | 土 | 五目チャーハン<br>春雨スープ  | 麦茶<br>フレンチトースト                    | 米、食パン、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま、油                     | 卵、ハム、牛乳、なるど                                 | にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、ピーマン   | 麦茶<br>せんべい  |
| 14 | 日 |   |                                   |  |   |  |             |
| 15 | 月 | シーフードグラタン<br>オニオンスープ<br>スナックエンドウとじゃがいものホットサラダ           | 麦茶<br>手作りクッキー                     | 米、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油、パン粉、小麦粉、粉糖、アーモンド、黒ごま、ごま、米粉 | 鶏肉、とろけるチーズ、はたて、えび、粉チーズ、いか、バター、卵、きな粉、豆乳、牛乳   | たまねぎ、にんじん、セロリ、スナップえんどう、しめじ、コーン、レモン汁  | 麦茶<br>卵ボーロ  |
| 16 | 火 | 焼きそば<br>卵とトマトのスープ<br>餃子<br>メロンゼリー                       | 麦茶<br>チキンライス<br>おにぎり              | 焼きそばめん、油、片栗粉、米、砂糖、ごま油、ぎょうざの皮、オリーブ油             | 豚肉、卵、豚ひき肉、鶏肉                                | キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり、もやし、にんにく、にら、トマト、しょうが   | 麦茶<br>ビスケット |
| 17 | 水 | 二色そばろご飯<br>野菜スープ<br>ピーマンのきんぴら<br>枝豆のコロコロコロッケ            | 麦茶<br>ハムチーズ<br>トースト               | 食パン、油、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、パン粉、じゃがいも、ごま              | ハム、卵、鶏ひき肉、牛乳、もちわ、スライスチーズ                    | 赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、エリンギ、えだまめ                                      | 麦茶<br>クッキー  |
| 18 | 木 | ハンバーガー<br>コーンスープ<br>ポテトフライ<br>野菜のピクルス                   | 麦茶<br>フルーチェ                       | 油、片栗粉、砂糖、フライドポテト、パン粉、バーガーパン                    | 卵、豚ひき肉、豆乳、牛乳、牛ひき肉、スライスチーズ                   | 赤ピーマン、黄ピーマン、レタス、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン、クリームコーン、きゅうり                                    | 麦茶<br>せんべい  |
| 19 | 金 | ご飯 パイン缶<br>あおさの味噌汁<br>さわらの照り焼き<br>さつまいものレモン煮            | 牛乳<br>フィナンシェ                      | 米、小麦粉、砂糖、さつまいも、グラニュー糖、アーモンド                    | 牛乳、卵、油揚げ、バター、淡色みそ、絹ごし豆腐、さわら                 | パイン缶、レモン果汁、ねぎ、あおさ  | 麦茶<br>ヨーグルト |
| 20 | 土 |   |                                   |  |   |  |             |
| 21 | 日 |   |                                   |  |   |  |             |
| 22 | 月 | ご飯<br>キノコとネギの味噌汁<br>豚の生姜焼き(キャベツとミニトマト添え)<br>しらす入り卵焼き    | 麦茶<br>ハットク(韓国風<br>アメリカンドッグ)       | 米、油、砂糖、ホットケーキ粉                                 | 卵、豚肉、淡色みそ、魚肉ソーセージ、牛乳、しらす干し                  | ミニトマト、みずな、まいたけ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、しめじ、キャベツ、えのきたけ                                    | 麦茶<br>クッキー  |
| 23 | 火 | あさりの炊きこみご飯<br>野菜たっぷり味噌汁<br>運根入りしゃきしゃきつくね<br>かぶのレモン漬     | 麦茶<br>ホットケーキ<br>(キャラメルソースがけ)      | 片栗粉、米、砂糖、ホットケーキ粉                               | 卵、油揚げ、淡色みそ、生クリーム、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、牛乳、あさり          | 万能ねぎ、れんこん、レモン汁、レモン、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンアスパラガス、キャベツ、エリンギ                        | 飲むヨーグルト     |
| 24 | 水 | ピザ風ホットサンド<br>焼きベーコン入りポトフ<br>枝豆とコーンのサラダ<br>フルーツヨーグルト     | 林檎ジュース<br>テータースティック<br>(ハッシュドポテト) | 油、片栗粉、食パン、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも                       | 鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、ツナ缶、スライスチーズ                   | りんご飲料、焼きのり、にんじん、たまねぎ、セロリ、コーン、キャベツ、えだまめ   | 麦茶<br>せんべい  |
| 25 | 木 | ご飯 かきたま汁<br>春キャベツのソテー<br>照り焼きハンバーグ<br>マッシュポテト           | 麦茶<br>ツナサンド                       | 米、油、片栗粉、食パン、砂糖、マヨネーズ、パン粉、じゃがいも、ごま油             | 卵、バター、豚ひき肉、豆乳、牛乳、牛ひき肉、ツナ缶                   | ねぎ、にんにく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンアスパラガス、キャベツ、エリンギ  | 麦茶<br>ビスケット |
| 26 | 金 | 桜エビと野菜のかき揚げうどん<br>ゆず白菜<br>フルーツあんみつ                      | 麦茶<br>混ぜこみいなり                     | ゆでうどん、油、米、砂糖、黒蜜、てんぷら粉                          | 油揚げ、干しえび、ゆであずき缶、かまぼこ                        | ももジュース、バナナ、きゅうり、さくらんぼ缶、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、はくさい、かんてん、みかん缶、みつば、ゆず果実、塩こんぶ、干しいたけ、ねぎ  | 麦茶<br>ゼリー   |
| 27 | 土 | 塩豚丼<br>ワカメの味噌汁  | 麦茶<br>バナナ                         | 片栗粉、米、ごま油、ごま                                   | 油揚げ、木綿豆腐、豚肉、みそ                              | バナナ、レモン汁、ねぎ、たまねぎ、カットわかめ  | 麦茶<br>卵ボーロ  |
| 28 | 日 |   |                                   |  |   |  |             |
| 29 | 月 | カルボナーラスパゲッティ<br>コンソメスープ<br>ポテトサラダ<br>ガーリックブレッド          | 麦茶<br>超悪魔的<br>おにぎり                | スパゲッティ、オリーブ油、砂糖、マヨネーズ、フランスパン、じゃがいも、ごま油         | 生クリーム、牛乳、ベーコン、卵、粉チーズ、バター、魚肉ソーセージ            | しめじ、にんにく、塩こんぶ、はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、スナップえんどう、きやえんどう、きゅうり、キウイフルーツ                     | 麦茶<br>せんべい  |
| 30 | 火 | ご飯<br>大根と油揚げの味噌汁<br>ホッケの塩焼き<br>春野菜の豚しゃぶサラダ              | 麦茶<br>クリームチーズと<br>キウイのカナッペ        | 米、ごまドレッシング                                     | 油揚げ、豚肉、淡色みそ、ほっけ、クリームチーズ                     | 黄ピーマン、レタス、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、だいこん、スナップえんどう、きやえんどう、きゅうり、キウイフルーツ                        | 麦茶<br>卵ボーロ  |
| 31 | 水 | ふんわりたまごのオムライス<br>野菜のスープ<br>唐揚げ<br>人参とツナのサラダ             | 麦茶<br>バナナとアイスの<br>ミニパフェ           | 米、油、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、コーンフレーク                      | 卵、バター、鶏肉、鶏もも肉、牛乳、ホイップクリーム、ツナ缶               | みずな、バナナ、にんにく、にんじん、たまねぎ、だいこん、しょうが、さくらんぼ缶、アスパラガス、きゅうり、キャベツ                           | 麦茶<br>ヨーグルト |
|    |   | 1か月の平均栄養量<br>(幼児・おやつ含む)                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分        | 551 kcal<br>16.0 g<br>14.3 g<br>1.8 g          | 鉄<br>カルシウム<br>ビタミンC<br>食物繊維                 | 2.3 mg<br>209 mg<br>19 mg<br>2.5 g   |             |