

食育だより3月

令和4年 3月 1日発行

暖かい日が増え、少しずつ春の訪れを感じられるようになってきました。月日が過ぎるのはあっという間で、今年度も残り一カ月。子ども達が元気に園生活を送れるように、おいしい給食を提供していきたいと思ひます。

貧血予防に！旬のあさり

あさは、血液の成分のひと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が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。

おいしい&抵抗力もアップ 春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、タンパク質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりして緑色が濃い物、つぼみが小さく縮まっている物を。甘くて柔らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。

2022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 火	タコライス おぼろ豆腐のスープ にんじんしりしり パイナップル	オレンジジュース サーター アランダギー	油、米、砂糖、ホット ケーキ粉、ごま	卵、豚肉、絹 ごし豆腐、牛 乳、牛乳、 チーズ、ツナ 缶	レタス、パイナップル、ね ぎ、にんにく、にんじん、ト マト、たまねぎ、カットわか め、オレンジ飲料	麦茶 ビスケット
2 水	かきたま汁 アジの南蛮漬け 豚バラきんぴら 水菜とハムのサラダ	麦茶 フランクフルト	和風ドレッシング、 油、片栗粉、米、砂 糖、ごま油、ごま	卵、豚肉、フ ランクフルト、ハ ム、あじ	黄ピーマン、みつば、みず な、ピーマン、にんじん、た まねぎ、ごぼう、きゅうり、 キャベツ	麦茶 卵ボーロ
3 木	ちらし寿司 アサリのすまし汁 鶏の竜田揚げ 菜の花のおかか和え	麦茶 ひなあられ	油、片栗粉、米、砂 糖、ごま	卵、鶏肉、で んぷ、かつお 節、あさり	焼きのり、干しいたけ、れ んこん、にんじん、なほ な、たまねぎ、こんぶ、こ まつな、きゅうり、わかめ	麦茶 ゼリー
4 金	塩ラーメン 春巻き わかめときゅうりの中華風サラダ オレンジゼリー	牛乳 スティックパン	油、片栗粉、小麦 粉、春巻きの皮、砂 糖、ゆで中華めん、 はるさめ、ごま油、 コッペパン	豚ひき肉、鶏 むね肉、牛 乳、ちくわ	干しいたけ、レタス、もや し、ねぎ、にんじん、にら、 たまねぎ、たけのこ、コー ン、きゅうり、キャベツ、わ かめ	麦茶 クッキー
5 土	牛丼 貝だくさんみそ汁	麦茶 グレーゼリー	油、米、砂糖	淡色みそ、生 揚げ、牛肉	ぶどう飲料、ねぎ、 にんじん、たまねぎ	麦茶 せんべい
6 日						
7 月	キーマカレー ABCマカロニスープ 野菜スティック いちご	麦茶 手作りプリン	和風ドレッシング、 油、米、砂糖、マカロ ニ	卵、豚ひき 肉、牛乳、牛 ひき肉、ウイ ンナーソーセ ージ	ピーマン、にん じん、たまねぎ、だい ごん、きゅうり、キャ ベツ、いちご	麦茶 ビスケット
8 火	ご飯 にら玉みそ汁 春キャベツのじゃこサラダ おろしハンバーグ	麦茶 ガーリック トースト	油、米、食パン、パン 粉、じゃがいも、ごま 油、オリーブ油	卵、バター、豚ひき 肉、豆乳、淡色み そ、牛乳、牛ひ き肉、しらす干し	万能ねぎ、焼きの り、にんじん、にら、 たまねぎ、だいご ん、キャベツ、あお のり	飲むヨーグルト
9 水	ロールパン コーンポタージュ ウインナー シーフードフリッター	麦茶 五目おにぎり	油、米、砂糖、ロール パン、マヨネーズ、フ レンチドレッシング、 てんぷら粉、ごま油	油揚げ、豆乳、鶏 肉、牛乳、たら、え び、ウインナーソ ーゼ	干しいたけ、レタス、にん じん、たまねぎ、たけの こ、コーン、クリームコー ン、きゅうり	麦茶 クッキー
10 木	ご飯 わかめスープ 八宝菜 春雨サラダ	麦茶 テータースティック	油、片栗粉、米、砂 糖、はるさめ、じゃが いも、ごま油、ごま	豚肉、ハム、 えび、うずら卵 缶	黒きくらげ、ヤング コーン、はくさい、ね ぎ、にんじん、しい たけ、きゅうり、わか め	麦茶 卵ボーロ
11 金	春キャベツのバスタ 白菜のミルクスープ ふんわりたまごのオムレツ	麦茶 キウイとオレンジ のケーキ	小麦粉、砂糖、スパ ゲティ、オリーブ油	卵、バター、 豆乳、鶏肉、 牛乳、ホイッ プクリーム、ツ ナ缶	干しいたけ、ほうれんそ う、はくさい、にんじん、た まねぎ、しめじ、コーン、 キャベツ、キウイフルーツ、 オレンジ	麦茶 せんべい
12 土	三色丼 あおさのみそ汁	牛乳 コーンフレーク	米、砂糖	卵、淡色み そ、鶏ひき 肉、牛乳	ほうれんそう、たまね ぎ、あおさ	麦茶 ビスケット
13 日						
14 月	焼きそば 野菜たっぷりスープ しゅうまい フルーツヨーグルト	麦茶 杏仁豆腐	油、片栗粉、焼きそ ばめん、砂糖、しゅう まいの皮、じゃがい も、ごま油	豚肉、豚ひき 肉、牛乳、 ヨーグルト	粉かんでん、もやし、みか ん缶、にんじん、たまね ぎ、セロリ、キャベツ、いち ごジャム、あおのり	麦茶 せんべい
15 火	ご飯 けんちん汁 マカロニサラダ 照り焼きチキン	麦茶 バウンドケーキ (ホイップ添え)	油、片栗粉、米、砂 糖、マヨネーズ、マカ ロニ、ホットケーキ 粉、さといも(冷凍)、 ごま油	卵、油揚げ、 木綿豆腐、生 クリーム、鶏肉 (もも皮なし)、 ホイップクリー ム	もも缶(白桃)、ね ぎ、にんじん、たま ねぎ、だいごん、ご ぼう、コーン(冷 凍)、きゅうり	麦茶 ヨーグルト
16 水	サンドウィッチ(ハムマヨ・ブルーベリージャム) ポトフ スイートコーンのジョン いちご	麦茶 塩昆布おにぎり	米、食パン、小麦粉、 マヨネーズ、じゃがい も、ごま油、ごま	卵、ハム、ウイ ンナーソ ーゼ	塩こんぶ、ブルーベ リージャム、にんじ ん、たまねぎ、コー ン、キャベツ、いち ご	麦茶 卵ボーロ

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 木	ご飯 豆腐たっぷりスーラータン エビチリ〜レタス添え〜 れんこんサラダ	麦茶 じゃがバター	油、片栗粉、米、砂 糖、マヨネーズ、すり ごま、じゃがいも、ご ま油、ごま	卵、バター、 絹ごし豆腐、 ハム、ちくわ、 えび	れんこん、レタス、ね ぎ、にんじん、たけ のこ、きゅうり、えの きたけ	麦茶 ふかし芋				
18 金	お花いっぱいカレー 香味野菜スープ チキン入りコブサラダ オレンジ	麦茶 バナナコッタ	米、砂糖、マヨネ ーズ、じゃがいも	豚肉、生クリーム、 紅花いんげん、鶏 むね肉、牛乳、ゆ で卵、ハム、ゼラチ ン、チーズ	レモン汁、ねぎ、にんにく、 にんじん、トマト、たまね ぎ、セロリ、しょうが、コー ン、きゅうり、オレンジ、アボ ガド	麦茶 ビスケット				
19 土	五目チャーハン 中華風スープ	麦茶 パン耳ラスク	油、米、食パン、ごま 油、グラニュー糖	卵、絹ごし豆 腐、なると、え び	もやし、ねぎ、にん じん	麦茶 卵ボーロ				
20 日										
21 月										
22 火	ご飯 なめこ豆腐のみそ汁 金目鯛の煮付け ほうれん草のボン酢和え	麦茶 大学芋	油、米、砂糖、黒ご ま、さつまいも、ごま	油揚げ、淡色 みそ、絹ごし 豆腐、きんめ だい	ほうれんそう、ねぎ、 にんじん、なめこ、 たまねぎ、しょうが、 えのきたけ	麦茶 クッキー				
23 水	焼き鳥丼 はんぺんのすまし汁 白菜ときゅうりのさっぱり和え	麦茶 フルーツサンデー	米、砂糖、ごま油、 コーンフレーク	鶏肉、ホイッ プクリーム、は んぺん	焼きのり、みつば、みかん 缶、バナナ、はくさい、ね ぎ、にんじん、しいたけ、き くらんぼ、きゅうり	麦茶 せんべい				
24 木	ご飯 油揚げと小松菜のみそ汁 ポークケチャップ 温野菜サラダ	麦茶 チーズチヂミ	油、片栗粉、米、小 麦粉、砂糖、さつまい も、ごま油、ごまドレ ッシング、ごま	卵、油揚げ、 豚肉、淡色み そ、チーズ	ヤングコーン、にん じん、にら、たまね ぎ、しめじ、こまつ な、キャベツ	麦茶 ビスケット				
25 金	わかめうどん 野菜かき揚げ フルーツ寒天	麦茶 ゆかりおにぎり	油、米、砂糖、ゆで うどん、てんぷら粉	鶏肉、干しえ び、かまぼこ	粉かんでん、みつ ば、ねぎ、にんじ ん、たまねぎ、わか め	麦茶 ゼリー				
26 土	ホットドック 野菜スープ	麦茶 バナナヨーグルト	砂糖、ホットドッグパ ン	ヨーグルト、ウ インナーソ ーゼ	バナナ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ	麦茶 クッキー				
27 日										
28 月	ご飯 油揚げと大根のみそ汁 白身魚の野菜あんかけ 豆苗とベーコンの炒め物	ミルクココア ジャムサンド クラッカー	油、片栗粉、米、小 麦粉、砂糖	卵、油揚げ、 淡色みそ、牛 乳、ベーコ ン、たら じゃム	ピーマン、ねぎ、に んじん、トウモロ、た まねぎ、だいごん、 キャベツ、いちご ジャム	麦茶 卵ボーロ				
29 火	食パン ミネストローネ マッシュポテト 鶏のスパイス焼き	麦茶 鮭おにぎり	片栗粉、米、食パン、 砂糖、マカロニ、じゃ がいも、ごま	バター、鶏 肉、牛乳、 ヨーグルト、さ け	トマト缶、にんにく、 にんじん、たまね ぎ、しょうが、しそ、 キャベツ	麦茶 ビスケット				
30 水	カルボナーラ ジュリエンスープ ほうれん草のポパイサラダ みかん缶	麦茶 たこ焼き	油、小麦粉、砂糖、ス パゲティ、オリーブ油	卵、粉チーズ、豆 乳、生クリーム、牛 乳、ベーコン、た こ、かつお節	れんこん、みかん缶、ほう れんそう、ピーマン、ねぎ、 にんじん、たまねぎ、しめ じ、コーン、キャベツ、あお のり	飲むヨーグルト				
31 木	ご飯 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 とり天 ハムといんげんのごま和え	野菜ジュース ハムチーズ トースト	油、片栗粉、米、食 パン、砂糖、マヨネ ーズ、てんぷら粉、すり ごま、じゃがいも	淡色みそ、鶏 肉、ハム、 チーズ	野菜ジュース、万 能ねぎ、にんにく、に んじん、たまねぎ、 しょうが、いんげん	麦茶 せんべい				
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			エネルギー 577 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 16.5 g	塩分 1.6 g	鉄 2.5 mg	カルシウム 261 mg	ビタミンC 27 mg	食物繊維 3.7 g