

食育だより 3月

令和5年2月28日発行

寒さが和らぐ中で、進級・卒園までもう少し。

食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。3月の行事食はひな祭りに向けてちらし寿司を提供いたします。今年度も残りわずかとなりますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。



ひなまつり



「桃の節句」や「上巳じょうしの節句」ともいい、ひな人形や桃の花などを飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。元々ひな祭りは、紙や布切れで作った人形に自分の厄や災いを背負ってもらい、川や海に流す「流しびな」という行事でした。それが、平安時代の「ひいな遊び」(人形遊び)と結びつき、江戸時代には川に流さず、人形を飾る形に変化していきまいた。ひなまつりに作られる行事食には「ひしもち」や「はまぐりのうしお汁」「ちらしずし」などがあります。



朝ごはんを食べて元気な1日

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。



2023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	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						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	水	ボンゴレロソッスバゲティ 野菜のスープ かぶとりんごのサラダ	麦茶 お好み焼き	スパゲティ、お好み焼き粉、オリーブ油、フレンチドレッシング、ながいも	あさり水煮缶、豚肉、ベーコン、干しえび、かつお節	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶、しめじ、かぶ、えのきたけ、赤ピーマン、りんご、みずな、ねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、にんにく、あおのり	麦茶 塩むすび	17	金	しょう油ラーメン レバニラ炒め 杏仁豆腐	麦茶 大学芋	ゆで中華めん、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油、黒ごま	牛乳、豚レバー、豚肉(肩)	たまねぎ、もやし、にんじん、みかん缶、キャベツ、にら、粉かんでん、にんにく、しょうが	麦茶 ヨーグルト																			
2	木	ご飯 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	オレンジジュース フレンチトースト	米、食パン、砂糖、油、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、さば、木綿豆腐、牛乳、卵、淡色みそ、油揚げ	オレンジ果汁、ごまつな、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	麦茶 クッキー	18	土	ナポリタン グリーンサラダ	麦茶 パンケーキ	スパゲティ、ホットケーキ粉、砂糖、和風ドレッシング、オリーブ油	卵、ベーコン、牛乳、バター、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、レタス、ピーマン、きゅうり	麦茶 せんべい																			
3	金	ちらし寿司 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、砂糖、油、小麦粉、ごま、すりごま	牛乳、えび、卵、淡色みそ、でんぶ	ほうれん草、だいこん、にんじん、れんこん、なほな、トマト、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、干しいたけ、焼きのり、こんぶ	麦茶 ピーチゼリー	19	日																									
4	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	スパゲティ、米、油、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、ハム	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、トマト缶、にんじん、コーン(冷凍)、干しぶどう	麦茶 せんべい	20	月	ロールパン ホワイトシチュー ピーンズサラダ	麦茶 ヨーグルトチーズケーキ	ロールパン、じゃがいも、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油	卵、鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳、ゆで大豆、豆乳、生クリーム、紅花いんげん、ひよこまめ、ハム	にんじん、マッシュルーム缶、たまねぎ、きゅうり、レモン果汁	麦茶 ビスケット																			
5	日							21	火																									
6	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	米、砂糖、ホットケーキ粉、油	木綿豆腐、鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、ハム、淡色みそ、牛乳	れんこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、みつば、ひじき、カットわかめ	麦茶 ビスケット	22	水	アマトリチャーナスバゲティ かぼちゃと野菜のスープ 鯖のガーリックパン粉焼き グリーンサラダ	麦茶 じゃがバター	スパゲティ、じゃがいも、フレンチドレッシング、オリーブ油、砂糖、パン粉	さば、ベーコン、チーズ、粉チーズ、無塩バター	たまねぎ、かぼちゃ、レタス、ホールトマト缶、にんじん、きゅうり、リーフレタス、赤ピーマン、にんにく	麦茶 せんべい																			
7	火	青豆ご飯 ニラのかきたま汁 照り焼きハンバーグ マッシュポテト	麦茶 いちごのバスデーパフェ	米、じゃがいも、コーンフレーク、油、砂糖、パン粉、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉、アイスクリーム、牛乳、卵、ホイップクリーム、絹ごし豆腐、無塩バター	キャベツ、にら、たまねぎ、グリーンピース、いちご、赤ピーマン、にんじん、いちごジャム、こんぶ、しょうが	麦茶 卵ボーロ	23	木	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、和風ドレッシング、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ハム	たまねぎ、にんじん、いちご、レタス、ブロッコリー、トマト、キャベツ、寒天、にんにく、わかめ、いちごジャム	飲むヨーグルト																			
8	水	ナポリタン コーンスープ シーザーサラダ バナナ	麦茶 京風みたらし団子	スパゲティ、米粉、白玉粉、フランスパン、砂糖、フレンチドレッシング、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、ウインナーソーセージ、白みそ、粉チーズ、きな粉、豆乳	バナナ、たまねぎ、クリームコーン、レタス、コーン(冷凍)、ピーマン、にんじん、トマト、サニーレタス、きゅうり、にんにく	飲むヨーグルト	24	金	ソース焼きそば 小松菜のスープ フランクフルト	麦茶 人参ケーキ	焼きそばめん、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま	ウインナーソーセージ、豚肉、牛乳、卵、無塩バター	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、ごまつな、ピーマン、あおのり	麦茶 ふかし芋																			
9	木	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 かれいの煮付け ポテトサラダ	麦茶 たこ焼き	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	かれい、たこ、油揚げ、ハム、卵、淡色みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、しょうが、あおのり	麦茶 クッキー	25	土	二色丼 大根サラダ	麦茶 プリン	米、和風ドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、ツナ水炊缶、ホイップクリーム	だいこん、きゅうり、にんじん	麦茶 卵ボーロ																			
10	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	麦茶 パンケーキ キャラメルソース	ゆで中華めん、ホットケーキ粉、しゅうまいの皮、片栗粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油	豚ひき肉、豚肉、さつま揚げ、かまぼこ、えび、豆乳、赤みそ、牛乳、生クリーム、卵	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、グレープフルーツ、グリーンピース、しょうが	麦茶 ヨーグルト	26	日																									
11	土	カレーライス ワカメスープ	牛乳 ジャムサンド	食パン、米、じゃがいも、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、いちごジャム、ねぎ、カットわかめ、にんにく	麦茶 せんべい	27	月	チキンのバリエア ソパデアホスープ 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	米、ホットケーキ粉、油、フランスパン、砂糖、オリーブ油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、卵、魚肉ソーセージ、ベーコン、ツナ水煮、牛乳、アンチョビ	たまねぎ、ホールトマト缶、レタス、トマト、いんげん、赤ピーマン、黄ピーマン、みかん缶、にんじん	麦茶 せんべい																			
12	日							28	火	ピピンパッ 韓国風わかめスープ れんこんとほうれん草のナムル	麦茶 グレーゼリー	米、ごま油、砂糖、ごま	豚ひき肉、卵	ぶどう果汁、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく、れんこん	牛乳																			
13	月	五目チャーハン もずくのスープ トマトの中華風サラダ キウイ	麦茶 アイスクリーム	米、ごま油、砂糖、ごま	鶏むね肉、ウインナーソーセージ、卵、なるど	キウイフルーツ、もずく、みずな、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが	麦茶 ビスケット	29	水	ロールパン こつ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	ロールパン、じゃがいも、米、油、てんぷら粉、ごま	牛肉(もも)、生クリーム	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、セロリ、いんげん、たくあん、にんにく、しょうが、あおのり	麦茶 ビスケット																			
14	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、さつまいも、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま	卵、豚肉、とろけるチーズ、ウインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、はくさい、赤ピーマン、レモン果汁、にら、しいたけ、ピーマン、黒くろげ、にんにく	麦茶 卵ボーロ	30	木	きつねうどん ウインナーとカリフラワーのカレー風味ソテー うどと夏みかんのサラダ	りんごジュース フレンチフライ	ゆでうどん、油、ごま油、砂糖	ウインナーソーセージ、油揚げ、かまぼこ	りんご果汁、にんじん、だいこん、カリフラワー、きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、ねぎ、夏みかん、うど	麦茶 卵ボーロ																			
15	水	ホットドック きのこのスープ ポテトグラタン ブロッコリーのサラダ	麦茶 わかめおにぎり	じゃがいも、コッペパン、米、フレンチドレッシング、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、フランクフルト、とろけるチーズ、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、カリフラワー、まいたけ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン(冷凍)	麦茶 せんべい	31	金	ご飯 焼ベーコンとセロリのコンソメスープ シリアピン風ハンバーグ キャベツのソテー	麦茶 シュガートースト	米、食パン、パン粉、油、砂糖、マーガリン	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、にんにく	麦茶 せんべい																			
16	木	ご飯 ちんげん菜ともやしの味噌汁 チキンソテーサルサソース 水菜とレンコンのサラダ	麦茶 カラフルフルーツポンチ	米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、すりごま	鶏もも肉、ハム、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、れんこん、もやし、みかん缶、パン缶、トマト、みずな、にんじん、チンゲンサイ、レモン果汁、にんにく	麦茶 クッキー	<table border="1"> <tr> <td>1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>574 kcal</td> <td>鉄</td> <td>2.7 mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たんぱく質</td> <td>24.8 g</td> <td>カルシウム</td> <td>275 mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂質</td> <td>16.9 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>28 mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>塩分</td> <td>1.4 g</td> <td>食物繊維</td> <td>3.6 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	574 kcal	鉄	2.7 mg		たんぱく質	24.8 g	カルシウム	275 mg		脂質	16.9 g	ビタミンC	28 mg		塩分	1.4 g	食物繊維	3.6 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	574 kcal	鉄	2.7 mg																														
	たんぱく質	24.8 g	カルシウム	275 mg																														
	脂質	16.9 g	ビタミンC	28 mg																														
	塩分	1.4 g	食物繊維	3.6 g																														