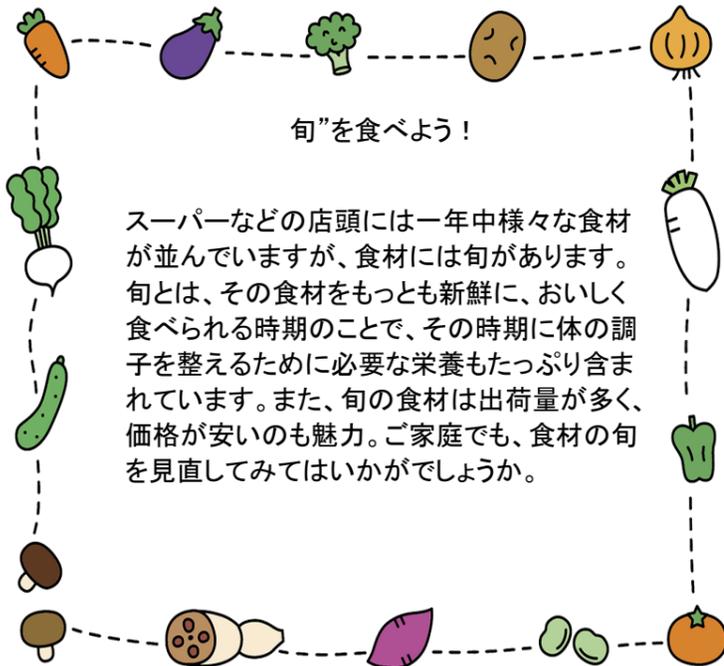




H28年度  
認定こども園 さめ保育園  
調理師 田村 侑美子  
法人栄養士 坪 聖子

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。一年間もあっという間でしたね。食が細かった子はおかわりが出来るようになったり、苦手だったお野菜もパクパクと食べられるようになり、成長がみられてとても嬉しく思います。3月はきく組さんの好きなメニューを取り入れて献立をたてました。楽しかった給食の時間を思い出として刻めれるように、一日一日の食事の時間を大切にしていきたいと思います。進級する前にお箸の持ち方や姿勢など声をかけるようにしています。ご家庭でも是非チェックしてみましょう。



旬"を食べよう！

スーパーなどの店頭には一年中様々な食材が並んでいますが、食材には旬があります。旬とは、その食材をもっとも新鮮に、おいしく食べられる時期のことで、その時期に体の調子を整えるために必要な栄養もたっぷり含まれています。また、旬の食材は出荷量が多く、価格が安いのも魅力。ご家庭でも、食材の旬を見直してみてもいいでしょうか。

旬の食材

なばな

独特のほろ苦さが特徴のナバナは、春を感じさせてくれる食材です。皮膚や粘膜を保護したり、免疫力を高めるカロテンや、風邪予防などに効果的なビタミンCのほか、ビタミンB1・B2、葉酸、カルシウム、鉄などを豊富に含みます。おひたしや和え物のほか、パスタの具や炒め物にしてもおいしくいただけます。選ぶときは、葉や茎の緑色が濃くて、つぼみが開いていないものが良いです。



セロリとレンコンのきんぴら

春になると身体が冬にたまった毒素をだそうとします。この溜まったものを出すために肝臓は大忙しです。これらの働きを助けてくれる食材は、山菜や、セロリ、菜花など少し苦みがあるお野菜達です。またアレルギーや花粉の時期でもありますので、レンコンや胡麻で身体の免疫力もつけましょう。流行りの常備菜としてもおすすめです。

- 材料
- ・セロリ…3本
  - ・れんこん…100g
  - ・人参…1/2本
  - ・白ごま…少々
  - ・醤油…大さじ2
  - ・みりん…大さじ3
  - ・ごま油…大さじ1



- ①セロリは筋をとり、斜めに切ります
- ②人参は細切りに、れんこんは皮をむき半月にスライスします
- ③フライパンにごま油をしき、熱してセロリと人参をいれ炒めます
- ④人参がしんなりしたらスライスしたレンコンをいれ、醤油、みりんを加え汁気がなくなるまで炒めます
- ⑤最後に味をととのえて、白ごまを振って完成です

ひなまつりにはまぐりのお吸い物

ひなまつりの行事食にはいろいろなものがありますが、その代表的なものの一つにはまぐりのお吸い物があります。昔から二枚貝は姫(女の子)を意味していましたが、特にはまぐりは、対になっているものでなければ貝殻がぴったり合わないことから、仲のよい夫婦を表し、一生一人の人と連れ添うことができるようにという願いが込められるようになりました。

3月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (水) 学びの教室	野菜の肉巻き・ほうれん草と白菜のおかか和え・キャベツとえのきの味噌汁・いちご	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・キャベツのうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 いももち
2日 (木) スイミング ひな祭り慰問	チキンカレー・コールスローサラダ・ジャーマンポテト・若竹汁・バナナ	おかゆ・キャベツの刻み煮・根菜のうま煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 アップルパイ
3日 (金) ひな祭り誕生会	ひな寿司・鶏の唐揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・ハマグリのおひたし・わかめと豆腐の味噌汁・バナナ	おかゆ・ブロッコリーの柔らか煮・キャベツのクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 継ケーキ
4日 (土)	マーボー豆腐・大根サラダ・レンコンのきんぴら・わかめスープ・オレンジ	おかゆ・大根のうま煮・豆腐のくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
6日 (月) 記念写真撮影 小学校訪問	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・白菜の味噌汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものうま煮・白菜の刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
7日 (火)	サバと大根の味噌煮・わかめの酢のもの・納豆・豚汁・いちご	おかゆ・大根のうま煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
8日 (水) 学びの教室	鮭の塩焼き大根おろし添え・うずらの卵の醤油煮・ほうれん草のおひたし・わかめと豆腐の味噌汁・バナナ	おかゆ・大根のおろし煮・豆腐のくずし煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
9日 (木) スイミング	ポークカレー・ポイルサラダ・ポイルウイナー・キャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
10日 (金) 避難訓練 安全指導	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・引き昆布煮・キノコの味噌汁・いちご	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・白菜のうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
11日 (土)	花しゅうまい温野菜添え・大根サラダ・納豆・えのきの味噌汁・オレンジ	おかゆ・大根の柔らか煮・人参のグラッセ・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
13日 (月)	エビとイカのチリソース煮温野菜添え・春雨サラダ・ニラと卵の味噌汁・いちご	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の甘煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 スイーツポテトパイ
14日 (火) クッキー作り	赤魚の煮つけ・納豆・ナムル・大根の味噌汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・大根の柔らか煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 黒糖蒸しパン
15日 (水) お別れ会	ラーメン・鶏の甘辛胡麻揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・五目御飯・ゼリー・いちご	おかゆ・キャベツのうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
16日 (木)	肉じゃが・わかめの酢のもの・すいとん汁・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
17日 (金) 習字教室	すき焼き風煮・レンコンのきんぴら・ほうれん草のおひたし・なめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
18日 (土)	タラフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・キャベツの味噌汁・バナナ	おかゆ・たらのくずし煮・マッシュポテト・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
21日 (火)	餃子・春雨サラダ・かきたま汁・いちご	おかゆ・白菜のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
22日 (水)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・パンパンジーサラダ・わかめと油揚げの味噌汁・バナナ	おかゆ・キャベツのうま煮・ささみのすり煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 サンドイッチ
23日 (木)	納豆の包み揚げ・切り干し大根の煮物・もずくスープ・いちご	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・人参のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
24日 (金)	鶏の信田煮・小松菜のおひたし・キノコ汁・バナナ	おかゆ・人参の甘煮・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
25日 (土) 卒園式	おでん・ほうれん草のなめたけ和え・せんべい汁・パイナップル	おかゆ・大根の柔らか煮・ほうれん草のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
27日 (月)	春巻き・わかめの酢のもの・卵スープ・いちご	おかゆ・人参の甘煮・高野豆腐のすり煮・スープ	ヨーグルト	菓子 牛乳
28日 (火) 修了式	タラの野菜あんかけ・ほうれん草の白和え・白菜の味噌汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草刻み煮・白菜のうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
29日 (水)	テリヤキチキンほうれん草添え・茶碗蒸し・わかめの味噌汁・いちご	おかゆ・ほうれん草すり煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
30日 (木)	かぼちゃの胡麻コロッケ千切りキャベツ添え・ささみとわかめの酢のもの・えのきの味噌汁・バナナ	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・キャベツの刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
31日 (金)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・かぼちゃスープ・いちご	おかゆ・じゃがいものマッシュ・かぼちゃの甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ

<< 今月の目標 >> 規則正しい食生活と習慣を身につけましょう

\*未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節

