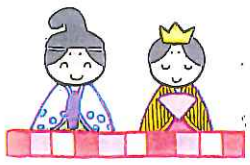
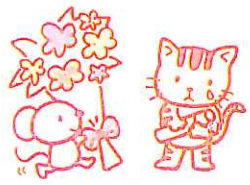


3月　献立予定表



一関南保育園

{3月の目標}

成長を喜び、１年間をふりかえってみましょう

５日（木）
誕生会
ごはんはいりません

１２日（木）
お別れ会
カレーライス作り（５歳児）
5歳児さんは、エプロン、三角巾を忘れないようにして下さい。
ごはんはいりません

２８日（土）
卒園式

３１日（火）
お弁当の日

日	曜	未満児おやつ	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	未満児主食	おやつ	kcal.
2	月	ビスケット 牛乳	鶏の甘辛煮 オーロラサラダ みそ汁　いちご	鶏もも肉　卵 みそ 牛乳	油　小麦粉　片栗粉 スパゲティ　マヨネーズ　米　ホットケーキ	生姜　きゅうり　コーン みかん缶　大根　人参 パイン　いちご	鶏もも照り焼き おひたし	ごはん	パインケーキ 牛乳	未684 以507
3	火	クッキー 牛乳	ポークチャップ 中華風酢の物 みそ汁	豚ロース みそ　牛乳	油　春雨　ごま油 砂糖　米	玉葱　きゅうり　みかん缶　コーン 白菜　人参	照り焼きじゃがいも煮	ごはん	おひなさまケーキ ジュース	1203 987
4	水	せんべい 牛乳	炒めビーフン かぼちゃ煮 みそ汁	豚ひき肉 みそ　牛乳 卵	ビーフン　油　麩 砂糖　米	玉葱　人参　ピーマン かぼちゃ わかめ　葱	ビーフン煮 かぼちゃ煮	ごはん	ミニあんパン せんべい 牛乳	670 467
5	木	ビスケット 牛乳 **誕生会**	散らし寿司 焼き魚 ひじきサラダ みそ汁 フルーツ	卵　かにぼう　のり 桜でんぶ 甘塩紅鮭 シーチキン　みそ 豆腐	油　油揚げ マヨネーズ　米	かんひょう　人参　干し しいたけ　きぬさや 芽ひじき　きゅうり コーン　なめこ　万能 葱　いちご	焼き魚 おひたし	散らし寿司	ゼリー せんべい	690 628
6	金	ヨーグルト 麦茶	鶏ももごま味噌焼き 春雨ソテー みそ汁　ミニトマト	鶏もも肉 みそ　シーチキン 牛乳　ヨーグルト	ごま　砂糖 春雨　三温糖　米 パン　マヨネーズ	人参　レタス　コーン 大根　ミニトマト わかめ	鶏肉照り焼き　さつまいも煮	ごはん	ツナサンド 牛乳	585 448
7	土	クッキー 麦茶	親子煮 牛乳	鶏もも肉　卵 牛乳	油　糸こん 米	玉葱　人参　キャベツ ピーマン	ムニエル キャベツ煮	ごはん	おかし ジュース	593 421
9	月	せんべい 牛乳	ギョーザ ひじき煮 みそ汁	ギョーザ 油揚げ　みそ 牛乳	油　糸こん 米	芽ひじき　キャベツ 人参　大根	焼き魚 かぼちゃ煮	ごはん	カステラ 牛乳	603 440
10	火	ビスケット 牛乳	コーンハンバーグ おひたし みそ汁	合びき肉　卵 牛乳　みそ	油　パン粉 白ごま　麩　米 ホットケーキの素	玉葱　人参　ピーマン キャベツ　ほうれん草 にら	つくね焼き おひたし	ごはん	ホットケーキ ジョア	723 527
11	水	プリン 麦茶	鶏もも照り焼き ポテトサラダ みそ汁　ミニトマト	鶏もも肉 みそ 牛乳	じゃがいも マヨネーズ　米	きゅうり　コーン 人参　キャベツ ミニトマト　バナナ	鶏もも照り焼き　じゃがいも煮	ごはん	バナナ せんべい 牛乳	611 474
12	木	クッキー 牛乳 **お別れ会**	シーフードカレー 福神漬け フルーツポンチ カルピス	豚中肉　いか　えび 牛乳	じゃがいも　油 砂糖　米	玉葱　人参　グリンピース　みかん缶　もも缶　バナナ　キウイ いちご　パイン缶	ミルク入りシチュー	ごはん	いちごブッセ ジュース	860 758
13	金	せんべい 牛乳	照り焼き もやし煮 みそ汁	ぶり　油揚げ みそ 牛乳	油　糸こん 米	もやし　人参　ピーマン　大根	照り焼き かぼちゃ煮	ごはん	バームクーヘン　せんべい 牛乳	711 501
14	土	ビスケット 麦茶	麻婆豆腐 牛乳	豆腐　合びき肉 牛乳	ごま油　片栗粉 米	玉葱　人参　ピーマン 生姜	豆腐の野菜あんかけ	ごはん	おかし ジュース	575 416
16	月	クッキー 牛乳	ささみ唐揚げ ツナサラダ みそ汁　いちご	ささみ　シーチキン みそ　牛乳 豆乳　大豆	片栗粉　油 春雨　マヨネーズ 米　小麦粉　砂糖	生姜　キャベツ　きゅうり　玉葱　人参 いちご	ささみ照り焼き おひたし	ごはん	豆乳蒸しパン 牛乳	741 518
17	火	せんべい 牛乳	ポークカレー 福神漬け フルーツ	豚中肉 牛乳	じゃがいも　油 米	玉葱　人参 グリンピース	ミルク入りシチュー	ごはん	アップルパイ ミルミル	584 355
18	水	果物 麦茶	キャベツ煮 煮豆 ワンタン汁	かまぼこ　油揚げ ささぎ　なると　鶏ひき肉　牛乳	糸こん　ざらめ　油 ワンタン皮　米	キャベツ　人参 ピーマン　大根　葱	キャベツ煮 ワンタン汁	ごはん	シュガーロール 牛乳	662 524
19	木	ビスケット 牛乳	豚肉の生姜焼き ミモザサラダ みそ汁　ミニトマト	豚肩ロース　卵 みそ 牛乳	油　マヨネーズ 米 小麦粉　砂糖　バター	生姜　きゅうり　キャベツ　白菜　人参 ミニトマト　りんご	鶏もも照り焼き　さつまいも煮	ごはん	りんごケーキ 牛乳	749 535
20	金	クッキー 牛乳	焼き魚 切干し大根煮 みそ汁	甘塩紅鮭　油揚げ みそ 牛乳	油　糸こん 米	切干し大根　人参 ピーマン　しめじ 玉葱	焼き魚 さつまいも煮	ごはん	カスタードケーキ 牛乳	552 442
23	月	せんべい 牛乳	シューマイ すき昆布煮 みそ汁	シューマイ 牛乳　油揚げ　みそ	糸こん　油　米	人参　大根 すき昆布	焼き魚 かぼちゃ煮	ごはん	オムレット 牛乳	614 393
24	火	ビスケット 牛乳	納豆和え 豚汁 フルーツ	納豆　卵　豆腐　豚 中肉　みそ　牛乳 ソフール	糸こん 米	ほうれん草　大根　人参　白菜　葱　しめじ	納豆和え けんちん汁	ごはん	ソフール せんべい	565 346
25	水	果物 麦茶	ひじき入り玉子焼き きゅうりもみ みそ汁	卵　鶏ひき肉 みそ 牛乳	油　砂糖 米	玉葱　人参　ピーマン きゅうり　みかん缶 コーン　キャベツ	焼き魚 じゃがいも煮	ごはん	おにぎり 牛乳	641 533
26	木	クッキー 牛乳	かぼちゃシチュー ブロッコリーのおかか和え	鶏もも肉 牛乳　けずりぶし	油　米	かぼちゃ　玉葱　人参 コーン ブロッコリー	ミルク入りかぼちゃシチュー	ごはん	サブレ せんべい 牛乳	559 423
27	金	ヨーグルト 麦茶	たらフライ」タルタルソース　おひたし みそ汁	たら　卵 みそ 牛乳　ヨーグルト	小麦粉　パン粉　油 マヨネーズ　白ごま 米　麩	玉葱　パセリ　キャベツ　人参　ほうれん草 にら	焼き魚 おひたし	ごはん	バターロール 牛乳	607 484
28	土	**卒　園　式**　　**紅白あんもちがでます。**								
30	月	せんべい 牛乳	あらびきウインナー マカロニサラダ みそ汁	ウインナー みそ 牛乳	油　マヨネーズ マカロニ　米	きゅうり　みかん缶 コーン 大根　人参　バナナ	ささみあんかけ おひたし	ごはん	バナナ せんべい 牛乳	656 450
31	火	ビスケット 牛乳	みそ汁　フルーツ **お弁当の日**	みそ	麩	白菜　人参 わかめ		お弁当		202 106

食べごよみ

ちらしずし・はまぐりのお吸い物

女の子の節句を祝うひな祭りは、江戸時代からの風習です。儀礼の日には、具が入った栄養価の高い食事を食べさせたいということから、ちらしずしを食べるようになった、という説があります。えびやれんこんなど、祈願の意味をもつ物が使われています。また、はまぐりのお吸い物は、はまぐりが旬の食べ物であることと、対の貝がピッタリと合い、他の貝殻とは合わないことから、よい縁談に恵まれるように、という願いが込められています。

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一つです。ビタミンC、E、カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく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いて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷ます。あえる、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。

お手伝いのススメ 盛りつけで野菜を好きになろう

野菜が苦手、という子どもが多いですが、盛りつけのお手伝いをして野菜嫌いを克服しましょう。主菜のお皿に肉や魚、卵類を盛るとき、「仲よくしようね」と言って、トマトやキャベツ、にんじんなど、子どもが苦手とする野菜を、付け合わせにして添えましょう。また、豚汁やカレーライスなどに嫌いな野菜が入っていても、「お友達がいっぱいで楽しいね」と声かけをして盛りつけると、子どもの苦手意識が変わっていきます。そんな会話を楽しみながらお手伝いをすることがポイントです。