

# 3月のこんだて

## 【千成ヤクルトほしのご保育園】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
2 (月)	回鍋肉 蒸し餃子 ごはん じゃが芋と玉ねぎのスープ	☆レーズン蒸しパン 牛乳	キャノーラ油 砂糖 米 メークイン/	豚肉 赤味噌 キョーザ/	キャベツ チンゲン菜 人参 玉葱 青葱/	20 (金)	<b>春分の日</b>				
3 (火)	ちらし寿司 ささみの和え物 麩のすまし汁	☆ももゼリー 牛乳	米 すりごま 砂糖 麩/	鶏卵 鮭フレーク 鶏ささみ 花かつお/	しいたけ 白菜 法蓮草 人参 わかめ 昆布/	23 (月)	中華丼 ブロッコリーの和え物 春雨のスープ フルーツ	☆いちごフルーチェ お茶	米 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 春雨 ごま油/	豚肉/	玉葱 人参 グリーンピース ブロッコリー わかめ コーン パイン/
4 (水)	白身魚のチーズムニエル ポテトサラダ ごはん キャベツとコーンのスープ	☆ジャムクッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン メークイン マヨドレ 米/	骨なしホキ パルメザンチーズ/	パセリ ケチャップ 玉葱 キュウリ 人参 キャベツ コーン オレンジ/	24 (木)	カレーライス キャベツとコーンのサラダ フルーツ	☆セサミトースト 牛乳	米 メークイン キャノーラ油 マヨドレ/	牛肉/	玉葱 人参 キャベツ コーン リンゴ/
5 (木)	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ フルーツ	☆きな粉トースト 牛乳	スパゲティ 砂糖 パン粉/	豚肉 パルメザンチーズ/	玉葱 人参 ホールトマト ケチャップ ブロッコリー コーン リンゴ/	25 (水)	鶏肉の竜田揚げ 大根とかかめの和え物 ごはん さつま芋のみそ汁	☆マフィン 牛乳	片栗粉 揚げ油 砂糖 米 サツマ芋/	鶏肉 カニ風味スティック 味噌 花かつお/	大根 キュウリ 人参 わかめ 昆布 /
6 (金)	鶏肉の唐揚げ お花ごはん 春野菜ポトフ フルーツ	☆バナナケーキ 牛乳	片栗粉 揚げ油 マヨドレ 米 メークイン/	鶏肉 ホークウィンナー /	おろし生しょうが ブロッコリー 人参 きぬぎや 玉葱 グリーンアスパラ パセリ パイン/	26 (木)	野菜たっぷりうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ	☆ゆかりおにぎり お茶	うどん 小麦粉 キャノーラ油/	豚肉 花かつお ちくわ/	白菜 玉葱 小松菜 人参 昆布 あおさ粉 パナナ/
9 (月)	鶏肉の生姜焼き 春雨の酢の物 ごはん 大根とほうれん草のみそ汁 フルーツ	☆プリン 牛乳	砂糖 キャノーラ油 春雨 ごま 米/	鶏肉 ハム 味噌 花かつお/	玉葱 おろし生しょうが 黄ピーマン 人参 大根 法蓮草 昆布 みかん/	27 (金)	鮭の味噌焼き 切干大根とさつま揚げの炒め煮 ごはん ほうれん草のすまし汁	☆人参クッキー 牛乳	砂糖 キャノーラ油 米/	鮭 味噌 さつま揚げ 花かつお/	切干大根 人参 イングン 法蓮草 玉葱 昆布/
10 (火)	牛肉のカラフル野菜炒め きゅうりとちよしのごま和え ごはん かきたまスープ フルーツ	☆ポテトもち 牛乳	砂糖 キャノーラ油 いりごま 米/	牛肉 鶏卵/	キャベツ 玉葱 チンゲン菜 赤ピーマン 黄ピーマン キュウリ 緑豆もやし 人参 わかめ オレンジ/	30 (月)	肉団子と野菜の中華煮 マカロニサラダ ごはん じゃが芋のスープ	☆フルーツゼリー 牛乳	片栗粉 マカロニ マヨドレ 米 メークイン/	ミートボール/	玉葱 チンゲン菜 キャベツ コーン 人参 カットわかめ/
11 (水)	鮭のごま風味焼き 高野豆腐の卵とじ ごはん 白菜のみそ汁	☆お好み焼き 牛乳	砂糖 いりごま 米/	鮭 高野豆腐 鶏卵 味噌 花かつお/	人参 しいたけ グリーンピース 白菜 小松菜 昆布/	31 (水)	白身魚の磯辺焼き ほうれん草のおひたし 炊き込みごはん キャベツのみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	砂糖 米 キャノーラ油 ごま/	ホキ 花かつお 鶏肉 うす揚げ 味噌/ 昆布/	あおさ粉 法蓮草 人参 キャベツ 昆布/
12 (木)	鶏肉の甘辛煮 大根のじゃこ和え ごはん かぼちゃとうす揚げのみそ汁 フルーツ	☆スイートポテト 牛乳	キャノーラ油 砂糖 米/	鶏肉 しらす干し うす揚げ 味噌 花かつお/	玉葱 大根 キュウリ 人参 南瓜 しめじ 昆布 リンゴ/	 <p>新年度まで残すところあと1ヶ月となりました。1年間で心身ともに大きくなりました。毎日の食事の中でも、食べる量が増えたり、食べられるようになったものがあつたりと、成長を感じられることがたくさんあります。進級や卒業を元気で迎えられるよう、バランスの良い食事を心掛けましょう！</p>					
13 (金)	醤油ラーメン ブロッコリーのツナ和え フルーツ	☆かつおおにぎり お茶	ラーメン ごま油 砂糖/	豚肉 シーチキン/	白菜 玉葱 チンゲン菜 人参 青葱 ブロッコリー パナナ/	 <h3>まごわやさしい</h3> <p>ま(豆類) たんぱく質とマグネシウムが豊富。 ご(ごま・種実類) ミネラルや抗酸化物質が豊富。コレステロール低下。 わ(わかめ・海藻類) カルシウムやマグネシウムが豊富。老化防止。 や(野菜) ビタミンやミネラルが豊富。皮膚や粘膜の抵抗力の強化。 さ(魚) タンパク質や鉄分が豊富。疲労回復。 し(しいたけ) ビタミンや食物繊維が豊富。骨を丈夫にする。 い(いも) ビタミンC・Eや食物繊維が豊富。</p>					
16 (月)	白身魚のフライ さつま芋サラダ ごはん 小松菜のみそ汁	☆パインヨーグルト お茶	小麦粉 パン粉 揚げ油 サツマ芋 マヨドレ 米/	ホキ 鶏卵 うす揚げ 味噌 花かつお/	玉葱 人参 小松菜 えのき茸 昆布 /	 <p>3月3日のひな祭りは女の子の健やかな成長を祈願する節句です。ちらし寿司やハマグリのお吸物、甘酒などを食べて祝います。ちらし寿司は沢山の具材を混ぜることから、成長しても食べるものに困らないようにと願いがこめられているそうです。</p>					
17 (火)	煮込みハンバーグ 花野菜サラダ ごはん かぼちゃのスープ	☆いちごホットケーキ 牛乳	砂糖 米/	ハンバーグ/	ケチャップ ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン 南瓜 玉葱 パセリ/	 <h3>ぼたもちとおはぎ</h3> <p>今年の春分の日は3月20日です。春分の日前後には、先祖を供養するために「ぼたもち」をお供えします。 あずきを春に咲くぼたんの花に見立てたことから、「ぼたもち」と呼ばれるようになりました。「おはぎ」は秋の彼岸頃に咲く萩の花に見立てたとされています。「ぼたもち」と「おはぎ」は同じものですが、時期によって呼び名が違います。</p>					
18 (水)	肉うどん ほうれん草のちくわ和え フルーツ	☆ごましおおにぎり お茶	うどん 砂糖/	牛肉 花かつお ちくわ/	白菜 人参 しいたけ 青葱 昆布 法蓮草 パナナ/ /	 <p>現代の家庭の子供たちはパン食や肉食が多く、野菜を食べる量が減っています。「まごわやさしい」の食材は昔から日本人になじみのものばかりで、この食材が日本人の長寿に繋がって来ました。生活習慣病の予防からも日本食が見直されてきています。 今までの食事を大きく変えなくても、「まごわやさしい」の食材の中で足りていないものを、普段の食事に少しプラスしてみましょう。</p>					
19 (木)	チキンピーズ キャベツとちりめん草のサラダ パン フルーツ	☆青のりフライドポテト 牛乳	砂糖 バターロール/ /	鶏肉 大豆水煮 しらす干し/	玉葱 人参 しめじ トマトピューレ ケチャップ キャベツ キュウリ リンゴ/ /						