

3月のこんだて

【千成ヤクルトつだ駅前KIDS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)
1水	白身魚の南部焼き 大豆ひじき ごはん かぼちゃのみそ汁	☆シュガートースト 牛乳	油・白ごま・黒ごま 砂糖 米	ホキ 大豆水煮 味噌・かつおぶし	ひじき・蓮根・人参・インゲン 南瓜・玉葱・青葱・昆布	20火	春分の日				
2木	みそラーメン 肉団子の甘酢あん バナナ	☆かつおおにぎり お茶	ラーメン・ごま油 砂糖・片栗粉	豚肉・赤だし味噌・味噌 ミートボール	キャベツ・玉葱・人参・青葱 グリーンピース バナナ	22水	白身魚フライ ほうれん草のちくわ和え ごはん 豆腐のみそ汁	☆リンゴセリー 牛乳	油 砂糖 米	白身魚フライ ちくわ・かつおぶし 絹豆腐・味噌・かつおぶし	ほうれん草・人参 玉葱・わかめ・昆布
3金	ちらし寿司 鶏肉の照りマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え 花麩のすまし汁	☆白桃蒸しパン 牛乳	米・砂糖・白ごま マヨドレ・油 砂糖 花麩	シーチキン・錦糸たまご 鶏肉 かつおぶし かつおぶし	人参・しいたけ・菜の花 冷 ブロッコリー・人参・コーン 大根・わかめ・昆布	23木	焼うどん かきたまスープ バナナ	☆わかめおにぎり お茶	うどん・油	豚肉・かつおぶし 卵	キャベツ・玉葱・人参・あおさ えのき・小松菜 バナナ
6月	鮭の磯辺焼き 切干大根の炒め煮 ごはん さつま芋のみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	油 油・砂糖 米 さつま芋	鮭 ちくわ 味噌・かつおぶし	あおさ粉 切干大根・人参・インゲン 玉葱・わかめ・昆布	24金	クリームシチュー 大根とカニカマのサラダ パン オレンジ	☆しらす入りお焼き 牛乳	じゃが芋 ロールパン	鶏肉・牛乳 かに風味スティック	玉葱・人参・グリーンピース 大根・きゅうり・コーン オレンジ
7火	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	☆きなこ麩 牛乳	米・じゃが芋・油 砂糖・油	牛スライス	玉葱・人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参・コーン オレンジ	27月	肉団子の酢豚風 花野菜サラダ ごはん 春雨スープ	☆ピーチフルーチェ お茶	油・砂糖・片栗粉 砂糖・白ごま 米 春雨	ミートボール	玉葱・人参・蓮根・ピーマン ブロッコリー・カリフラワー・人参 しいたけ・わかめ
8水	かやくうどん がんもの煮物 リンゴ	☆昆布おにぎり お茶	うどん 砂糖	鶏肉・ちくわ・かつおぶし がんもどき	白菜・大根・人参・青葱・昆布 人参・小松菜 リンゴ	28火	鮭のごま味噌焼き ひじきとさつま芋の煮物 ごはん 小松菜のすまし汁 オレンジ	☆マフィン 牛乳	砂糖・白ごま・油 さつま芋・砂糖 米	鮭・白みそ 大豆水煮 かつおぶし	ひじき・人参・キヌサヤ 小松菜・えのき・昆布 オレンジ
9木	豚肉のチャプチェ 蒸し焼売 ごはん 白菜のスープ	☆バナナスコーン 牛乳	春雨・ごま油・砂糖・白ごま 米	豚肉 シューマイ	玉葱・人参・ピーマン・しいたけ 白菜・えのき・青葱	29水	ポークカレー キャベツとしらすのサラダ リンゴ	☆マカロニきなこ 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク	豚肉 しらす	玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・人参 リンゴ
10金	チキンカツ ポテトサラダ ごはん 豆腐のみそ汁	☆プリン 牛乳	油 じゃが芋・マヨドレ 米		きゅうり・人参 玉葱・青葱・昆布	30木	牛肉のしぐれ丼 わかめときゅうりの酢の物 卵のみそ汁	☆ツナサンド 牛乳	米・糸こんにやく・油・砂糖 砂糖	牛スライス かに風味スティック 卵・味噌・かつおぶし	白菜・ごぼうささがき・人参・生姜 きゅうり・わかめ ちんげん菜・青葱・昆布
13月	白身魚の煮付け ブロッコリーサラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆チーズクッキー 牛乳	砂糖 砂糖・油 米	ホキ 味噌・かつおぶし	生姜 ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・しいたけ・わかめ・昆布	31金	塩ラーメン ナムル バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 砂糖・ごま油・白ごま	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・しめじ・青葱・生姜 ほうれん草・もやし・人参 バナナ
14火	鶏じゃが 小松菜のおひたし ごはん 大根のみそ汁	☆バインヨーグルト お茶	じゃが芋・油・砂糖 砂糖 米 麩	鶏肉 かつおぶし 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・きぬさや 小松菜・人参 大根・わかめ・昆布	今のクラスで過ごすのも残り1カ月、給食も残さず食べられるようになってきました。元気に進級を迎えられるように、十分な栄養・睡眠をとり、よく体を動かすよう心がけましょう。 ひな祭りの想いが込められた料理 桃の節句で並べられるお祝い膳にはちらし寿司、ハマグリのお吸い物、菱餅、ひなあられなどがあり、それぞれ幸せや健康などの願いが込められています。					
15水	煮込みハンバーグ 菜の花のツナサラダ お花ごはん 春野菜のスープ	☆みかんケーキ 牛乳	油 マヨドレ 米	ハンバーグ シーチキン	玉葱 菜の花 冷・蓮根・人参 人参・コーン・きゅうり キャベツ・玉葱・しめじ・パセリ	<div data-bbox="1120 1149 1344 1324" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>〇ハマグリのお吸い物〇 ハマグリは対になる貝殻がぴったりと合うのが特徴の為『仲の良い夫婦』を意味し『1人の相手と仲良く添い遂げられるように』と願いが込められています。</p> </div> <div data-bbox="1568 1149 1836 1292" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◇ちらし寿司◇ 海老・『腰が曲がるまで長く生きられるように』 蓮根・『将来を見通せるように』 玉子・『財宝が貯まるように』 などの意味が込められています。</p> </div> <div data-bbox="1859 1149 2150 1500" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>旬の食材 たけのこ たけのこをゆでて割ると、白い粒々があります。これは、アミノ酸のチロシンといううまみ成分です。また、チロシンは体内に入るとドーパミンという神経の伝達物質をつくり出し、脳の活性化を助けます。</p> </div> <div data-bbox="1120 1340 1344 1500" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◆登餅◆ 3色のお餅をひし形に切り重ねた飾り餅です。 緑・『健康・長寿』 白・『清浄』 桃・『魔除け』 を意味しています。</p> </div> <div data-bbox="1568 1340 1836 1500" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>●雛あられ● 関東では甘いボン菓子、関西では塩味のおかきが主流になっています。4色の雛あられはそれぞれ四季を表しており『一年を通して娘の幸せを祈る』という意味があります。</p> </div>					
16木	鮭の和風あんかけ かぼちゃの煮物 ごはん ほうれん草のみそ汁	☆豆乳くずもち 牛乳	油・砂糖・片栗粉 砂糖 米	鮭 あけ・味噌・かつおぶし	玉葱・人参・しめじ・きぬさや 南瓜 ほうれん草・昆布						
17金	ミートスパゲティ 白菜のスープ バナナ	☆ごましおおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖・パン粉	豚肉	玉葱・人参・トマトピューレ 白菜・えのき・パセリ バナナ						
20月	鶏肉の生姜炒め キャベツの昆布和え ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆フライドポテト 牛乳	砂糖・油 ごま油・白ごま 米 麩	鶏肉 味噌・かつおぶし	玉葱・生姜 キャベツ・人参・コーン・塩昆布 ちんげん菜・昆布						