

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)
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	白身魚の煮付け 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	砂糖 砂糖 米	ホキ ちくわ・かつおぶし 絹豆腐・味噌・かつおぶし	生姜 ほうれん草・人参 玉葱・青葱・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 マヨネーズ・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・あおさ粉 えのき・青葱 バナナ
6月	鮭の磯辺焼き 切干大根の炒め煮 ごはん さつまいのみそ汁	☆しらす入りお焼き 牛乳	油 油・砂糖 米 さつまい	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	鶏肉の生姜炒め 白菜の昆布和え 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 白菜・人参・コーン・塩昆布 ちんげん菜・昆布
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	鮭のこま味噌焼き ひじきとさつまいの煮物 ごはん 小松菜のすまし汁 オレンジ	☆ちんすこう 牛乳	砂糖・白ごま・油 さつまい・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	照り焼きハンバーグ ポテトサラダ ごはん 豆腐のみそ汁	☆バナナスコーン 牛乳	砂糖・片栗粉 じゃが芋・マヨネーズ 米	ハンバーグ 絹豆腐・味噌・かつおぶし	きゅうり・人参 玉葱・青葱・昆布	29水	ポークカレー 大根としらすのサラダ 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 大根・きゅうり・人参 リンゴ
10金	豚肉のチャプチェ 蒸し焼売 ごはん 白菜のスープ	☆プリン 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・わかめ	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	白身魚フライ ブロッコリーサラダ ごはん 大根のみそ汁	☆チーズクッキー 牛乳	油 砂糖・油 米	白身魚フライ 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参・コーン 大根・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

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。

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。



◇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。

◆菱餅◆
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。

●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。

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。