

3月のこんだて

【千成ヤクルトつばめKIDS保育園】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
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	ホキ・大豆水煮・味噌・かつおぶし・牛乳	ひじき・蓮根・人参・インゲン・南瓜・玉葱・青葱・昆布	油・白ごま・黒ごま・砂糖・米・食パン・マーガリン	20月	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	豚肉・赤だし味噌・味噌・ミートボール・かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・青葱・グリーンピース・バナナ	ラーメン・ごま油・砂糖・片栗粉・米	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	☆いちご蒸しパン 牛乳	ホキ・ちくわ・かつおぶし・絹豆腐・味噌・牛乳	生姜・ほうれん草・人参・玉葱・青葱・昆布・イチゴジャム	砂糖・米・ホットケーキミックス
3金	ちらし寿司 鶏肉の照りマヨ焼き フロッコリーのわかかか 花麩のすまし汁	☆ももゼリー 牛乳	シーチキン・錦糸たまご・鶏肉・かつおぶし・牛乳	人参・しいたけ・菜の花・冷・フロッコリー・コーン・大根・わかめ・昆布・粉寒天・白桃缶・りんごジュース	米・砂糖・白ごま・マヨドレ・油・花麩	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	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・炊き込みわかめ	うどん・油・米
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	鮭・ちくわ・味噌・かつおぶし・牛乳	あおさ粉・切干大根・人参・インゲン・玉葱・わかめ・昆布	油・砂糖・米・さつま芋・小麦粉	24金	チキンカツ 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	シーチキン・牛乳・卵・ホイップクリーム	菜の花 冷・蓮根・人参・コーン・きゅうり・キャベツ・玉葱・しめじ・パセリ・みかん缶	油・マヨドレ・米・ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖
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	牛スライス・きな粉・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・コーン・オレンジ	米・じゃが芋・油・砂糖・麩・バター	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	ミートボール・フルーチェ・牛乳	玉葱・人参・蓮根・ピーマン・フロッコリー・カリフラワー・しいたけ・わかめ	油・砂糖・片栗粉・白ごま・米・春雨
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	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・小松菜・リンゴ・塩昆布	うどん・砂糖・米	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	鮭・白みそ・大豆水煮・かつおぶし・牛乳・卵	ひじき・人参・キヌサヤ・小松菜・えのき・昆布・オレンジ	砂糖・白ごま・油・さつま芋・米・ホットケーキミックス・マーガリン
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	☆プリン 牛乳	ハンバーグ・絹豆腐・味噌・かつおぶし・卵・牛乳	きゅうり・人参・玉葱・青葱・昆布	砂糖・片栗粉・じゃが芋・マヨドレ・米	29水	ホークカレー 大根としらすのサラダ リンゴ	☆マカロニきなこ 牛乳	豚肉・しらす・きな粉・牛乳	玉葱・人参・大根・きゅうり・リンゴ	米・じゃが芋・油・カレーフレーク・マカロニ・砂糖
10金	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	豚肉・シューマイ・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・しいたけ・白菜・えのき・わかめ・バナナ	春雨・ごま油・砂糖・白ごま・米・ホットケーキミックス・バター	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	牛スライス・かに風味スティック・卵・味噌・かつおぶし・シーチキン・牛乳	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・あおさ粉	米・糸こんにゃく・油・砂糖・食パン・マヨドレ
13月	白身魚フライ フロッコリーサラダ ごはん 大根のみそ汁	☆チーズクッキー 牛乳	白身魚フライ・味噌・かつおぶし・卵・パルメザンチーズ・牛乳	フロッコリー・人参・コーン・大根・しいたけ・わかめ・昆布	油・砂糖・米・マーガリン・小麦粉	31金	塩ラーメン ナムル バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	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・バナナ・ゆかり	ラーメン・ごま油・白ごま・砂糖・米
14火	鶏じゃが たまご焼き ごはん ほうれん草のみそ汁	☆バインヨーグルト お茶	鶏肉・たまご焼き・味噌・かつおぶし・ヨーグルト	玉葱・人参・きぬさや・ほうれん草・昆布・バイン缶	じゃが芋・油・砂糖・米・麩	今のクラスで過ごすのも残り1か月、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。					
15水	ミートスパゲティ キャベツのスープ バナナ	☆ごましおおにぎり お茶	豚肉	玉葱・人参・トマト・ビュレ・キャベツ・えのき・パセリ・バナナ	スパゲティ・油・砂糖・パン粉・米	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、ひなめしなどがあり、それぞれ幸せや健康などの願いが込められています。 ●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。					
16木	鮭の和風あんかけ かぼちゃの煮物 ごはん 白菜のみそ汁	☆豆乳くずもち 牛乳	鮭・あげ・味噌・かつおぶし・豆乳・きな粉・牛乳	玉葱・人参・しめじ・きぬさや・南瓜・白菜・わかめ・昆布	油・砂糖・片栗粉・米	●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。					
17金	ミートボールシチュー 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	ミートボール・牛乳・かに風味スティック・しらす	玉葱・人参・グリーンピース・大根・きゅうり・コーン・オレンジ・キャベツ	じゃが芋・ロールパン・お好み焼きミックス・油	●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』					
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	鶏肉・味噌・かつおぶし・牛乳	玉葱・生姜・キャベツ・人参・コーン・塩昆布・ちんげん菜・昆布	砂糖・油・ごま油・白ごま・米・麩・じゃが芋	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。					

今のクラスで過ごすのも残り1か月、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、ひなめしなどがあり、それぞれ幸せや健康などの願いが込められています。

●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。

●雛あられ●
関東では甘いボン菓子が、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。

●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』

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。

