３月のこんだて

【　千成ヤクルトほくと保育園　】

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)
3 月	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	☆りんごヨーグルト お茶	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・青葱・昆布
4 火	野菜たっぷりうどん きんぴられんこん バナナ	☆わかめおにぎり （アルファ化米使用） お茶	うどん ごま油・砂糖・白ごま	豚肉・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・しめじ・青葱・昆布 蓮根・人参・インゲン バナナ
5 水	白身魚の煮付け ほうれん草のカニカマ和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆人参プリッツ 牛乳	砂糖 砂糖 米 さつま芋	ホキ かに風味スティック 味噌・かつおぶし	生姜 ほうれん草・コーン 玉葱・わかめ・昆布
6 木	ミートボールシチュー キャベツのサラダ パン オレンジ	☆豆乳くずもち 牛乳	じゃが芋 ロールパン	ミートボール・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース キャベツ・人参・きゅうり オレンジ
7 金	豚肉の生姜炒め 大根のゆかりマヨ和え ごはん 豆腐のみそ汁	☆いちご蒸しパン 牛乳	油・砂糖 マヨドレ 米	豚肉 ちくわ 絹豆腐・味噌・かつおぶし	玉葱・生姜 大根・インゲン・人参・ゆかり 玉葱・青葱・昆布
10 月	鮭のごま風味焼き ひじきの炒り煮 ごはん 小松菜のみそ汁	☆フライドポテト 牛乳	白ごま 砂糖 米 麩	鮭 大豆水煮 味噌・かつおぶし	 ひじき・大根・人参・グリーンピース 小松菜・玉葱・昆布
11 火	豚肉のチャプチェ 蒸し焼売 ごはん 白菜のスープ パイン	☆シュガートースト 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・しめじ・パセリ パイン缶
12 水	鶏肉のみぞれ煮 チンゲン菜のごま和え ごはん かぼちゃのみそ汁	☆チーズクッキー 牛乳	片栗粉・油・砂糖 砂糖・白ごま 米	鶏肉 あげ 味噌・かつおぶし	大根おろし チンゲン菜・人参 南瓜・玉葱・わかめ・昆布
13 木	スパゲティナポリタン キャベツのスープ リンゴ	☆ごましおおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン キャベツ・えのき・パセリ リンゴ
14 金	牛肉のしぐれ丼 ほうれん草のツナ和え 卵のみそ汁	☆バナナスコーン 牛乳	米・糸こんにゃく・油・砂糖 砂糖	牛スライス シーチキン 卵・味噌・かつおぶし	白菜・ごぼうささがき・人参・生姜 ほうれん草・人参 玉葱・わかめ・昆布
17 月	鶏じゃが たまご焼き ごはん 大根のみそ汁	☆ももゼリー 牛乳	じゃが芋・油・砂糖 米 麩	鶏肉 たまご焼き 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・きぬさや 大根・わかめ・昆布
18 火	焼うどん 小松菜のスープ オレンジ	☆五目おにぎり （アルファ化米使用） お茶	うどん・油	豚肉・かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・あおさ粉 小松菜・えのき・コーン オレンジ
19 水	白身魚の生姜焼き ほうれん草のちくわ和え ごはん 里芋のみそ汁	☆しらす入りお焼き 牛乳	砂糖・油 砂糖 米 さといも	ホキ ちくわ 味噌・かつおぶし	生姜 ほうれん草・人参 玉葱・わかめ・昆布
20 木	春分の日				

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)
21 金	ミートボールのトマト煮込み マカロニサラダ ごはん チンゲン菜のスープ	☆麩のきなこラスク 牛乳	油・砂糖 マカロニ・マヨドレ 米	ミートボール	玉葱・トマト缶ホール キャベツ・人参・コーン ちんげん菜・しいたけ
24 月	鶏肉のバター醤油焼き ブロッコリーサラダ ごはん じゃが芋のみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	バター 砂糖・白ごま 米 じゃが芋	鶏肉 味噌・かつおぶし	 ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・青葱・昆布
25 火	塩ラーメン ナムル リンゴ	☆昆布おにぎり 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 リンゴ
26 水	鮭のマヨ焼き 里芋の味噌煮 ごはん 小松菜のすまし汁	☆フレンチトースト 牛乳	マヨドレ・油 さといも・砂糖 米 麩	鮭 味噌 かつおぶし	 大根・人参・インゲン 小松菜・しいたけ・昆布
27 木	ポークカレー 大根サラダ パイン	☆ちんすこう 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	豚肉	玉葱・人参 大根・きゅうり・人参 パイン缶
28 金	ハンバーグ 菜の花のツナサラダ ごはん かぼちゃのスープ	☆バナナホットケーキ 牛乳	油・砂糖 マヨドレ 米	ハンバーグ シーチキン	 菜の花　冷・蓮根・人参 南瓜・玉葱・パセリ
31 月	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーとカニカマのサラダ アンパンマンごはん さつま芋のみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	片栗粉・油 砂糖・油 米・バター さつま芋	鶏肉 かに風味スティック ウインナー 味噌・かつおぶし	生姜 ブロッコリー・人参 コーン 玉葱・わかめ・昆布

日差しが少しずつ暖かく感じられる季節になってきました。
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事を心がけ、からだをたくさん動かして元気に過ごしましょう。

食事で出来る花粉症対策

この時期は、花粉症の発症が最も多いと言われています。
毎日の食事に免疫機能を整える食材や、症状を緩和してくれる食材を取り入れ、花粉症対策を心がけましょう。

免疫機能を整える食材

- **発酵食品**
  （納豆・ヨーグルト・チーズ・味噌など）

- **食物繊維**
  （きのこ・海藻・野菜など）

アレルギー症状を緩和させる食材

- **n-3系脂肪酸**
  （青魚・えごま油・亜麻仁油など）

- **抗酸化作用の強い食品**
  （人参・ほうれん草・かぼちゃなど）

ひなまつり

ひなまつりは『桃の節句』とも呼ばれ、ひな人形を飾り、ちらし寿司やひなあられを食べて、女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。ひなあられは、桃・緑・黄・白の４色で「四季」を表し、一年を通して健康でいられますようにという願いが込められています。

春キャベツ

春キャベツには、ビタミンCが冬キャベツの1.3倍多く含まれています。また、甘くてみずみずしいのが特徴なので、生のままサラダなどに使うのに向いています。キャベツに含まれるビタミン類は水溶性で水に溶けやすいため、加熱する場合はスープなどに入れて食べるのがおすすめです。

ウオクニ株式会社