



# 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)
3月	ちらし寿司 鶏肉の照りマヨ焼き フ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 フロッコリー・人参・コーン 大根・青葱・昆布	21金	肉団子の甘酢あん マカロニサラダ ごはん チンゲン菜のスープ	☆大学芋 牛乳	砂糖・片栗粉 マカロニ・マヨドレ 米	ミートボール	玉葱・人参 キャベツ・人参・コーン ちんげん菜・しいたけ
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	24月	鶏肉の唐揚げ 菜の花のツナサラダ ごはん かぼちゃのスープ	☆みかんケーキ 牛乳	片栗粉・油 マヨドレ 米	鶏肉 シーチキン	生姜 菜の花 冷・蓮根・人参 人参・コーン・インゲン 南瓜・玉葱・パセリ
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	☆ちんすこう 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	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
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	☆マカロニきなこ 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	26水	鮭のマヨ焼き 里芋の味噌煮 ごはん 小松菜のみそ汁	☆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	大根・人参・インゲン 小松菜・しいたけ・昆布
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	27木	ポークカレー 大根サラダ バナナ	☆スノーボール 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 バナナ
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	28金	ハンバーグ フロッコリーサラダ ごはん じゃが芋のみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	油・砂糖 砂糖・白ごま 米 じゃが芋	ハンバーグ	フロッコリー・人参・コーン 味噌・かつおぶし 玉葱・青葱・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 パイナップル	☆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 パイナップル	31月	鶏肉のマーマレード焼き キャベツの昆布和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆きなこ麩 牛乳	ごま油 米 さつま芋	鶏肉	マーマレード キャベツ・人参・コーン・塩昆布 玉葱・わかめ・昆布
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	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。					
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	食事のできる花粉症対策					
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・ごぼうさがき・人参・生姜 ほうれん草・人参 玉葱・わかめ・昆布	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。					
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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>免疫機能を整える食材</b></p> <p>・発酵食品 (納豆・ヨーグルト・チーズ・味噌など)</p> <p>・食物繊維 (きのこ・海藻・野菜など)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>アレルギー症状を緩和させる食材</b></p> <p>・n-3系脂肪酸 (青魚・えごま油・亜麻仁油など)</p> <p>・抗酸化作用の強い食品 (人参・ほうれん草・かぼちゃなど)</p> </div> </div>					
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	<div style="text-align: center;"> <h3>春キャベツ</h3> <p>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。</p> </div>					
19水	白身魚フライ 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	油 砂糖 米 さといも	白身魚フライ ちくわ 味噌・かつおぶし	ほうれん草・人参 玉葱・わかめ・昆布	<div style="text-align: center;"> <h3>春分の日</h3> </div>					
20木	<div style="text-align: center;"> <h3>春分の日</h3> </div>										

### 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、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。