



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)
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	シーチキン・錦糸たまご・鶏肉・かつおぶし・ヨーグルト	人参・しいたけ・菜の花冷・ブロッコリー・コーン・大根・青葱・昆布・リンゴ	米・砂糖・白ごま・マヨドレ・油・花麩	21金	バーベキューチキン マカロニサラダ ごはん チンゲン菜のスープ	☆きなこ麩 牛乳	鶏肉・きな粉・牛乳	キャベツ・人参・コーン・ちんげん菜・しいたけ	砂糖・油・マカロニ・マヨドレ・米・麩・バター
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	豚肉・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・しめじ・青葱・昆布・蓮根・インゲン・バナナ・炊き込みわかめ	うどん・ごま油・砂糖・白ごま・米	24月	照り焼きミートボール 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	ミートボール・味噌・かつおぶし・フルーチェ・牛乳	ブロッコリー・人参・コーン・玉葱・青葱・昆布	油・砂糖・白ごま・米・じゃが芋
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	☆人参フリッツ 牛乳	ホキ・かに風味ステック・味噌・かつおぶし・牛乳	生姜・ほうれん草・コーン・玉葱・わかめ・昆布・人参・あおさ粉	砂糖・米・さつま芋・小麦粉・片栗粉・油・白ごま	25火	塩ラーメン ナムル リンゴ	☆昆布おにぎり 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・リンゴ・塩昆布	ラーメン・ごま油・白ごま・砂糖・米
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	ミートボール・牛乳・豆乳・きな粉	玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・オレンジ	じゃが芋・ロールパン・砂糖・片栗粉	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	鮭・味噌・かつおぶし・卵・牛乳	大根・人参・インゲン・小松菜・しいたけ・昆布	マヨドレ・油・さといも・砂糖・米・麩・食パン
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	豚肉・ちくわ・絹豆腐・味噌・かつおぶし・牛乳	玉葱・生姜・大根・インゲン・人参・ゆかり・青葱・昆布・イチゴジャム	油・砂糖・マヨドレ・米・ホットケーキミックス	27木	ポークカレー 大根サラダ バナナ	☆ちんすこう 牛乳	豚肉・牛乳	玉葱・人参・大根・きゅうり・バナナ	米・じゃが芋・油・カレーフレーク・砂糖・小麦粉
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	鮭・大豆水煮・味噌・かつおぶし・牛乳	ひじき・大根・人参・グリーンピース・小松菜・玉葱・昆布	白ごま・砂糖・米・麩・じゃが芋・油	28金	鶏肉の唐揚げ 菜の花のツナサラダ お花ごはん かぼちゃのスープ	☆みかんケーキ 牛乳	鶏肉・シーチキン・牛乳・卵・ホイップクリーム	生姜・菜の花冷・蓮根・人参・コーン・インゲン・南瓜・玉葱・パセリ・みかん缶	片栗粉・油・マヨドレ・米・ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖
11火	豚肉のチャブチェ 蒸し焼売 ごはん 白菜のスープ パイ	☆シュガートースト 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・しめじ・パセリ・パイ缶	春雨・ごま油・砂糖・白ごま・米・食パン・マーガリン	31月	ハンバーグ キャベツの昆布和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	ハンバーグ・味噌・かつおぶし・きな粉・牛乳	キャベツ・人参・コーン・塩昆布・玉葱・わかめ・昆布	油・砂糖・ごま油・米・さつま芋・マカロニ
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	鶏肉・あげ・味噌・かつおぶし・卵・パルメザンチーズ・牛乳	大根おろし・チンゲン菜・人参・南瓜・玉葱・わかめ・昆布	片栗粉・油・砂糖・白ごま・米・マーガリン・小麦粉	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	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	スパゲティ・油・砂糖・米	<div data-bbox="1220 949 1635 997" data-label="Section-Header"><h3>食事で出来る花粉症対策</h3></div> <div data-bbox="1198 1013 1668 1093" data-label="Text"> <p>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。</p> </div> <div data-bbox="1176 1125 1377 1157" data-label="Section-Header"><h4>免疫機能を整える食材</h4></div> <div data-bbox="1120 1173 1433 1220" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ・発酵食品 (納豆・ヨーグルト・チーズ・味噌など) </div> <div data-bbox="1120 1236 1433 1300" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1120 1332 1344 1380" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ・食物繊維 (きのこ・海藻・野菜など) </div> <div data-bbox="1120 1396 1433 1460" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1478 1125 1758 1157" data-label="Section-Header"><h4>アレルギー症状を緩和させる食材</h4></div> <div data-bbox="1456 1173 1747 1220" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ・n-3系脂肪酸 (青魚・えごま油・亜麻仁油など) </div> <div data-bbox="1456 1236 1747 1300" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1456 1332 1758 1380" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ・抗酸化作用の強い食品 (人参・ほうれん草・かぼちゃなど) </div> <div data-bbox="1456 1396 1747 1460" data-label="Image"></div>					
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	牛スライス・シーチキン・卵・味噌・かつおぶし・牛乳	白菜・ごぼうさがき・人参・生姜・ほうれん草・玉葱・わかめ・昆布・バナナ	米・糸こんにゃく・油・砂糖・ホットケーキミックス・バター	<div data-bbox="1892 853 2139 901" data-label="Section-Header"><h3>ひなまつり</h3></div> <div data-bbox="1814 901 2206 1069" data-label="Text"> <p>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。</p> </div> <div data-bbox="1870 1061 2161 1189" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1937 1244 2161 1292" data-label="Section-Header"><h3>春キャベツ</h3></div> <div data-bbox="1825 1308 2206 1476" data-label="Text"> <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>					
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	鶏肉・たまご焼き・味噌・かつおぶし・牛乳	玉葱・人参・きぬさや・大根・わかめ・昆布・粉寒天・白桃缶・りんごジュース	じゃが芋・油・砂糖・米・麩						
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	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・ごぼう・しいたけ・筍	うどん・油・米・こんにゃく						
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	白身魚フライ・ちくわ・味噌・かつおぶし・しらす・牛乳	ほうれん草・人参・玉葱・わかめ・昆布・キャベツ	油・砂糖・米・さといも・お好み焼きミックス						
20木	春分の日										