

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)	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)
2月	白身魚の煮付け 小松菜のカニカマ和え ごはん さつまいのみそ汁	☆人参フリッツ 牛乳	砂糖 砂糖 米 さつまい	ホキ かに風味スティック 味噌・かつおぶし	生姜 小松菜・コーン 玉葱・わかめ・昆布	20日	春分の日				
3日	ちらし寿司 鶏肉の照りマヨ焼き フロッキーのツナ和え 大根のすまし汁	☆ももセリー 牛乳	米・砂糖・白ごま マヨドレ・油 砂糖	錦糸たまご 鶏肉 シーチキン かつおぶし	人参・しいたけ・菜の花 冷 フロッキー・人参・コーン 大根・青葱・昆布	23日	照り焼きミートボール フロッキーサラダ 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	ミートボール 味噌・かつおぶし	フロッキー・人参・コーン 玉葱・わかめ・昆布
4日	塩ラーメン ナムル バナナ	☆わかめおにぎり 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	24日	鮭の味噌焼き 切干大根の炒め煮 ごはん 小松菜のすまし汁	☆フレンチトースト 牛乳	砂糖・油 油・砂糖 米	鮭・白みそ さつま揚げ かつおぶし	切干大根・人参・グリーンピース 小松菜・玉葱・しいたけ・昆布
5日	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	25日	野菜たっぷりうどん きんぴられんこん リンゴ	☆ゆかりおにぎり 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 リンゴ
6日	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	☆マフィン 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 えのき・青葱・昆布	26日	チキンカレー 大根サラダ バナナ	☆ちんすこう 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	鶏肉	玉葱・人参 大根・きゅうり・人参 バナナ
9日	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	☆チーズクッキー 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	27日	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	☆お好み焼き 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
10日	豚肉のチャプチェ 蒸し焼売 ごはん 白菜のスープ	☆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・青葱・パセリ	30日	白身魚の南部焼き 高野豆腐の煮物 ごはん ほうれん草のみそ汁	☆ポテもち 牛乳	油・白ごま・黒ごま 砂糖 米	ホキ 高野豆腐 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・しいたけ・グリーンピース ほうれん草・玉葱・昆布
11日	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	☆フライドポテト 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・昆布	31日	鶏肉の唐揚げ キャベツの昆布和え ごはん さつまいのみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	片栗粉・油 ごま油 米 さつま芋	鶏肉 味噌・かつおぶし	生姜 キャベツ・人参・コーン・塩昆布 玉葱・わかめ・昆布
12日	焼うどん さつまいのスープ リンゴ	☆ごましおおにぎり お茶	うどん・油 さつまい	豚肉・かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・あおさ粉 玉葱・パセリ リンゴ	今年度も残りわずか、卒園や進級など新しい生活に向けた準備の時期になりました。思い出をたくさんつくりながら、栄養をしっかり摂り、体調を整えて、元気に新しい年度を迎えましょう。					
13日	牛肉のしぐれ丼 ほうれん草のツナ和え 玉ねぎのみそ汁	☆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 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	<div data-bbox="1153 1061 1422 1125" data-label="Section-Header"> <h3>ひなまつり</h3> </div> <div data-bbox="1198 1133 1691 1300" data-label="Text"> <p>ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う伝統行事で、平安時代から続く長い歴史があります。ひな人形を飾り、ちらし寿司や、ひなあられなどを食べてお祝いをする風習があり、色とりどりの食材や縁起物には、健康や長寿、幸運を願う意味が込められています。また、見た目の美しさだけでなく、心の豊かさや優しさを育ててほしいという願いも表されています。</p> </div> <div data-bbox="1153 1316 1332 1476" data-label="Text"> <p>ひし餅 ひし形は、心臓や大地を表し、長生きや健康を願う意味があります。</p> </div> <div data-bbox="1355 1316 1534 1476" data-label="Text"> <p>甘酒 栄養が豊富で、邪気を払い、健康や体力をつける縁起物とされています。</p> </div> <div data-bbox="1512 1308 1758 1524" data-label="Image"> </div>					
16日	鶏じゃが たまご焼き ごはん 大根のみそ汁	☆麩のきなこラスク 牛乳	じゃが芋・油・砂糖 米	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 data-bbox="1803 1029 2161 1236" data-label="Text"> <p>いちご 寒い冬の終わりから春にかけて旬を迎えるイチゴは、レモン果汁よりも多くのビタミンCを含み、風邪の予防や体の調子を整えるのに役立ちます。イチゴの赤い色は「アントシアニン」という色素によるもので、体を元気にする働きがあるといわれています。</p> </div>					
17日	スパゲティナポリタン 小松菜のスープ オレンジ	☆じゃこおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン 小松菜・えのき オレンジ	<div data-bbox="1803 1268 2161 1508" data-label="Text"> <p>花より団子 「花より団子」は、見た目の美しさよりも、実際に役立つものを大事にするという意味のことわざです。食事と同じで、好きなものだけでなく、体に必要な栄養をとることが大切です。春野菜の菜の花やアスパラガスには、免疫力を高める働きを整えるビタミンC、春菊には、粘膜を強くして花粉症予防に役立つβ-カロテンが含まれています。</p> </div>					
18日	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	☆りんごヨーグルト お茶	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・青葱・昆布						
19日	ハーベキューチキン マカロニサラダ お花ごはん チンゲン菜のスープ	☆みかんケーキ 牛乳	砂糖・油 マカロニ・マヨドレ 米	鶏肉	キャベツ・人参・コーン 人参・コーン・インゲン ちんげん菜・しいたけ						