

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)
2月	白身魚の煮付け 小松菜のカニカマ和え ごはん さつまいもみそ汁	☆人参ブリッ 牛乳	ホキ・かに風味ス ティック・味噌・か つおぶし・牛乳	生姜・小松菜・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	20 金	春分の日				
3火	ちらし寿司 鶏肉の照りマヨ焼き ブロッコリーのツナ和え 大根のすまし汁	☆ももセリー 牛乳	錦糸たまご・鶏肉・ シーチキン・かつお ぶし・牛乳	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・粉 寒天・白桃缶・りんご ジュース	米・砂糖・白ごま・ マヨドレ・油	23 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・わかめ・昆布	油・砂糖・白ごま・ 米・じゃが芋
4水	塩ラーメン ナムル バナナ	☆わかめおにぎり 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・炊き込みわかめ	ラーメン・ごま油・ 白ごま・砂糖・米	24 火	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	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・リンゴ・ゆか り	うどん・ごま油・砂 糖・白ごま・米
5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	25 水	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	鮭・白みそ・さつま 揚げ・かつおぶし・ 卵・牛乳	切干大根・人参・グリーン ピース・小松菜・しい たけ・昆布	砂糖・油・米・食パ ン
6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	☆マフィン 牛乳	豚肉・ちくわ・絹豆 腐・味噌・かつおぶ し・牛乳・卵	玉葱・生姜・大根・イン ゲン・人参・ゆかり・え のき・青葱・昆布	油・砂糖・マヨド レ・米・ホットケ ーキミックス・マーガ リン	26 木	チキンカレー 大根サラダ バナナ	☆ちんすこう 牛乳	鶏肉・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
9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	☆チーズクッキー 牛乳	鮭・大豆水煮・味 噌・かつおぶし・ 卵・バルメザンチ ーズ・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・マーガリン・小 麦粉	27 金	ハンバーグ 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	ハンバーグ・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・インゲン・ 南瓜・玉葱・パセリ・み かん缶	油・砂糖・マヨド レ・米・ホットケ ーキミックス・マーガ リン
10火	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	豚肉・シューマイ・ 牛乳	玉葱・人参・ピーマン・ しいたけ・白菜・青葱・ パセリ	春雨・ごま油・砂 糖・白ごま・米・食 パン・マーガリン	30 月	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	☆ポテトもち 牛乳	ホキ・高野豆腐・味 噌・かつおぶし・牛 乳	玉葱・人参・しいたけ・ グリーンピース・ほうれ ん草・昆布	油・白ごま・黒ご ま・砂糖・米・じゃ が芋・バター・片栗 粉
11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	☆フライドポテト 牛乳	鶏肉・あげ・味噌・ かつおぶし・牛乳	大根おろし・チンゲン 菜・人参・南瓜・玉葱・ 昆布	片栗粉・油・砂糖・ 白ごま・米・じゃが 芋	31 火	鶏肉の唐揚げ キャベツの昆布和え ごはん さつまいもみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	鶏肉・味噌・かつお ぶし・きな粉・牛乳	生姜・キャベツ・人参・ コーン・塩昆布・玉葱・ わかめ・昆布	片栗粉・油・ごま 油・米・さつまいも・ マカロニ・砂糖
12木	焼うどん さつまいもスープ リンゴ	☆ごましおおにぎり お茶	豚肉・かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・ あおさ粉・パセリ・リン ゴ	うどん・油・さつま 芋・米	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金	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	牛スライス・シーチ キン・味噌・かつお ぶし・牛乳	白菜・ごぼうささがき・ 人参・生姜・ほうれん 草・玉葱・わかめ・昆 布・バナナ	米・糸こんにやく・ 油・砂糖・ホット ケーキミックス・パ ター	<div data-bbox="1142 1037 1769 1516" data-label="Complex-Block"> <h3>ひなまつり</h3> <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 data-bbox="1142 1308 1769 1516" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 </div> </div>					
16月	鶏じゃが たまご焼き ごはん 大根のみそ汁	☆きなこ麩 牛乳	鶏肉・たまご焼き・ 味噌・かつおぶし・ きな粉・牛乳	玉葱・人参・きぬさや・ 大根・わかめ・昆布	じゃが芋・油・砂 糖・米・麩・バター	<div data-bbox="1769 941 2172 1516" data-label="Complex-Block"> <h3>いちご</h3> <p>寒い冬の終わりに春に向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されています。</p> <h3>花より団子</h3> <p>「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。食事でも同じで、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、免疫力を高めて体調を整えるビタミン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>					
17火	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	ウインナー・しらす	玉葱・人参・ピーマン・ 小松菜・えのき・オレンジ ・あおさ粉	スパゲティ・油・砂 糖・米・白ごま						
18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	☆お好み焼き 牛乳	ホキ・ちくわ・味 噌・かつおぶし・豚 肉・牛乳	生姜・ほうれん草・人 参・玉葱・青葱・昆布・ キャベツ・あおさ粉	砂糖・油・米・さ といも・お好み焼き ミックス						
19木	ハーベキューチキン マカロニサラダ ごはん チンゲン菜のスープ	☆りんごヨーグルト お茶	鶏肉・ヨーグルト	キャベツ・人参・コー ン・ちんげん菜・しいた け・リンゴ	砂糖・油・マカロ ニ・マヨドレ・米						