

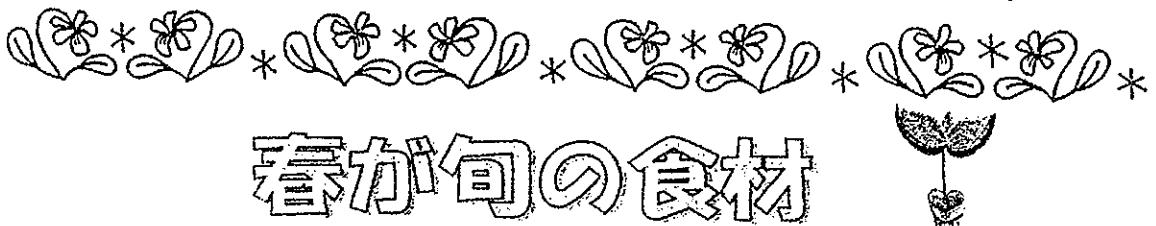
献立表

給食だより

2018年3月
五十川保育園

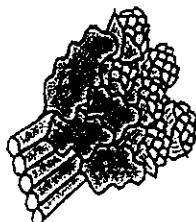


寒さの中にも、どことなく春の訪れを感じるようになってきました。新年を迎えて早くも二ヶ月が経ちます。二月は逃げる、三月は去ると言いますので一日一日を大事に過ごし、有意義な毎日を送っていきたいものです。薔薇組さんは、あつという間に残り一ヶ月となりましたが、楽しい思い出を胸に卒園して欲しいと思います。三月には、雛祭り誕生会と薔薇組さんの好きなメニューを予定していますので楽しみにしておいて下さいね。



春が旬の食材

寒い冬が過ぎ、日ざしもあたたかにならってきましたね。春は冬の間、息を潜めてじっとしていた野菜たちが芽吹く季節。春野菜は苦味や香りの強いものが多いですが、旬のものは栄養価も高いです。風味豊かな春野菜を味わって、春のおとずれを感じましょう。



【菜の花】

早春に出回り、春を感じさせる緑黄色野菜です。カロチンやビタミンB類、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄などバランスよく栄養が詰まっています。

茹で過ぎないように、また油脂と一緒にとると、効率よく栄養素をとることができます。花が咲き始めると味が落ちてしまうため、できるだけ早いうちに食べましょう。

【春キャベツ】

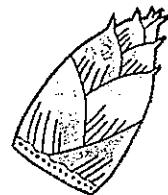
1年中出回っているキャベツですが、春キャベツは結球がふんわりとして葉の巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。

ビタミンCや食物繊維が豊富で、キャベツ特有のビタミンU（別名キヤペジン）は胃腸の調子を整える働きがあります。ビタミンC、ビタミンUは熱に弱いため、サラダなど生食がおすすめです。



【たけのこ】

だけのこは食べられる期間が短く、春の味覚を代表する食材です。ゆでてパックされたものは通年手に入りますが、旬の時期のだけのこの香りや歯ざわりは、春ならではの楽しみです。食物繊維が豊富で便通を整える働きがあります。柔らかい穂先はえ物、汁物に、真ん中は煮物や炊き込みご飯にすると、おいしく食べられます。



日	曜	昼 食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
1 15 29	木	麦御飯 山芋と牛肉の炒め煮 おからとごぼうの味噌汁	1日林檎ジュース 蒸しケーキ 15日29日 豆入ゼリー	④ 1日チーズ 15日29日 いよかん	焼きそば バナナ
2 16	金	麦御飯 魚の中華炒め にら玉味噌汁	④ 林檎 丸ボーロ	④ 野菜せんべい	キャロット御飯 南瓜シチュー レモン酢和え
3 17 31	土	きつねうどん バナナ ぶどうジュース	④ 3日ねじりん棒 17日31日胚芽スティック	④ 茅	
5 19	月	麦御飯 味噌汁 鮭のサワーソース焼き レタス 豆腐とひじきの炒り煮	豆 カステラ	④ パイン缶	御飯 牛肉とごぼうの甘辛煮 清汁
6 20	火	ミルクパン ミートボールシチュートマト風味 小松菜ときのこの胡麻和え	④ 茅 クッキー	④ バナナ	御飯 ミニトマト 稲穂揚げ 卵スープ
7 30	水 ・ 金	わかめ御飯 わかさぎの南蛮漬け サラダ菜 中華風コーンスープ	④ フルーツミルクかん	④ ウエハース	御飯 レタス 鶏のマーマレード焼き 野菜スープ
8 22	木	麦御飯 清汁 大豆の五目煮 もやしと人参の和え物	④ 8日中華風蒸しパン 22日款むヨーグルト さつま芋の天ぷら	④ チーズ	けんちんうどん パイン缶
9 23	金	麦御飯 ゆでブロッコリー ミートローフ 小松菜と豆腐の清汁	④ ジャムサンド	桃缶	御飯 厚揚げとキャベツの回鍋肉 きのこのかき玉汁
10 24	土	炒めそば バナナ オレンジジュース	④ ミレービスケット	④ ウエハース	
12 26	月	ぶどうパン ブロッコリーのクリーム煮 菜の花和え	④ マーラーカオ	④ 小魚せんべい	御飯 レタス 白身魚の洋風焼き 白菜と春雨のスープ
13 27	火	麦御飯 海老フライ トマトスープ サラダ菜	④ 林檎 海藻せんべい	④ 桃缶	御飯 コーンスープ 洋風肉じゃが
14 28	水	麦御飯 清汁 鶏のマリネ焼き レタス 中華風精進炒め	④ きな粉蒸しパン	林檎	御飯 牛肉と玉葱のカレー炒め 味噌汁

行事 1日雛祭り誕生会

7日薔薇組さんの好きなメニュー

④ スキムミルク

豆乳

牛乳