

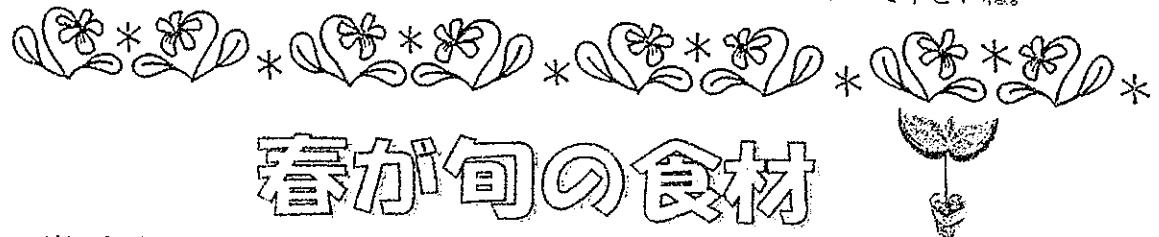
献立表

給食だより

2018年3月
五十川保育園

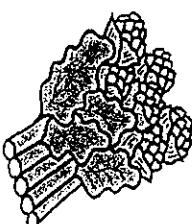


春の中にも、どこなく春の訪れを感じるようになってきました。新年を迎えて早くも二ヶ月が経ちます。二月は逃げる、三月は去ると言いますので一日一日を大事に過ごし、有意義な毎日を送っていきたいものです。薔薇組さんは、あつという間に残り一ヶ月となりましたが、楽しい思い出を胸に卒園して欲しいと思います。三月には、雛祭り誕生会と薔薇組さんの好きなメニューを予定していますので楽しみにしておいて下さいね。



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。

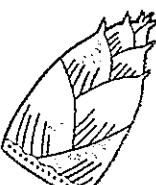


【菜の花】

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（別名キヤベジン）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】

た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、旬の時期のた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歳未満児追加	延長
			10時	
1 15 29	木	中期・後期：おかゆ・人参スティック 玉葱と人参の煮物・玉葱の味噌汁	④ 1日チーズ 15日29日いよかん	
2 16	金	中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜のコトコト煮・人参の味噌汁	④ せんべい	
3 17 31	土	中期・後期：煮込みうどん・バナナ	④ 莓	
5 19	月	中期・後期：おかゆ・人参スティック 鮭と野菜の和え物・じゃが芋の味噌汁	④ パイン缶	
6 20	火	中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・オニオンスープ	④ バナナ	
7 30	水 ・ 金	中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜の煮物・コーンスープ	④ ウエハース	
8 22	木	中期・後期：おかゆ・人参スティック じゃが芋のやわらか煮・わかめの清汁	④ チーズ	
9 23	金	中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・小松菜の清汁	④ 桃缶	
10 24	土	中期・後期：野菜うどん・バナナ	④ ウエハース	
12 26	月	中期・後期：おかゆ・人参スティック 四色野菜の煮物・野菜スープ	④ 小魚せんべい	
13 27	火	中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・トマトスープ	④ 桃缶	
14 28	水	中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜のうま煮・ほうれん草の清汁	④ 林檎	

行事 1日雛祭り誕生会 中期・後期：おかゆ・人参スティック・四色野菜のコトコト煮・オニオンスープ
7日薔薇組さんの好きなメニュー 中期・後期：おかゆ・人参スティック・三色野菜の煮物・野菜スープ

④牛乳