



3月給食だより

平成31年3月1日



ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	金	おひな寿司 菜の花あえ すまし汁 もも缶	牛乳 シガーフライ	カルピス ひなあられ
2	土	いなかうどん 青菜のしらすあえ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
4	月	煮魚 ひじきのきんぴら みそ汁 焼きのり	牛乳 バナナ	牛乳 もやしとちりめんのチヂミ
5	火	手作りがんもどき 五色あえ 小魚佃煮 すまし汁	牛乳 マンナ	牛乳 小倉蒸しパン
6	水	すきやき煮 キャベツとわかめの酢の物 パイン缶	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ピザトースト
7	木	高野豆腐のオランダ煮 ひじきとちりめんのごまあえ 粉ふきいも	牛乳 ハードビスケット	牛乳 りんごケーキ
8	金	親子丼 わけぎのぬた りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 ぱりんこ
9	土	焼きそば バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
11	月	関東煮 青菜のおかかあえ しゅうまい オレンジ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ミニメロンパン
12	火	鮭のレモン風味焼き おからの炒り煮 もずく入りみそ汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 きなこクリームサンド
13	水	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう 煮豆 わかめスープ	牛乳 マンナ	牛乳 白い風船
14	木	鶏のからあげ ウインナー ポテトサラダ ブロッコリー コンソメスープ オレンジ (4・5歳児のみ追加) 焼きそば トマト バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 フリーカットケーキ
15	金	チキンカレーシチュー 大根サラダ オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 米粉のカップケーキ
18	月	豆乳ミートグラタン 野菜スープ 手作りふりかけ ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 スイートポテト
19	火	親子煮 わけぎのぬた オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 ぼたぼた焼き
20	水	鮭のレモン風味焼き おからの炒り煮 もずく入りみそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 果物のヨーグルトかけ
22	金	クリーム煮 ごまドレッシングサラダ トマト	牛乳 シガーフライ	牛乳 小魚甘辛 ミニサラダ
23	土	スパゲティナポリタン バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
25	月	関東煮 青菜のおかかあえ しゅうまい オレンジ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 じゃこ豆おにぎり
26	火	煮魚 ひじきのきんぴら みそ汁 焼きのり	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ハッピーターン
27	水	手作りがんもどき 五色あえ 小魚佃煮 すまし汁	牛乳 マンナ	牛乳 りんごケーキ
28	木	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう 煮豆 わかめスープ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ピザトースト
29	金	チキンカレーシチュー 大根サラダ パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 チーズ 星たべよ
30	土	ウインナーサンド ポトフ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合12日(火)までに持ってきてください。

※0、1歳児に限っては、おやつ市の市販のお菓子が、上記のお菓子と変わることがあります。



おいしい&抵抗力もアップ! 春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしている緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。



花粉症対策をしましょう

近年、幼児の花粉症が増えてきているそうです。せきやくしゃみ、鼻水が出る、目がかゆくなるなどの症状は、かぜやインフルエンザと似ています。早めに病院で受診し、花粉症かどうかを診断してもらってください。もし、花粉症と診断されたら、戸外に出るときはマスクをしたり、目を保護するゴーグルをしたり、戸外から室内に入るときは、服に付いた花粉をはたいて落とすなどして、症状を和らげたいですね。医師の指示に従い、しっかり対応すれば、園生活も十分楽しめると思います。

