



3月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 令和2年 3月 2日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
2	月	牛乳 バナナ	関東煮 白菜の甘酢あえ 焼きししゃも 焼きのり	牛乳 ピザトースト
3	火	牛乳 ルヴァン	おひなずし 菜の花あえ すまし汁 もも缶	カルピス ひなあられ 昆布
4	水	牛乳 シガーフライ	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう 中華スープ りんご	牛乳 スイートポテト
5	木	牛乳 プチスナック	手作りがんも 五色あえ 小魚佃煮 きのコスープ	牛乳 ビタミンクッキー
6	金	牛乳 マンナ	大豆入りミートスパゲティ ごま塩サラダ チキンナゲット オレンジ	牛乳 クラッカーサンド
7	土	牛乳 ビスケット	焼きそば ブロッコリーのおかかあえ バナナ	牛乳 ビスケット
9	月	牛乳 エースコイン	豚汁 キャベツのあえもの 小松菜納豆 ウインナー	牛乳 マカロニあべかわ
10	火	牛乳 アンパンマンひとくちビスケット	高野豆腐のオランダ煮 ひじきとちりめんのごまあえ 粉ふき芋 みそ汁	牛乳 さつま芋蒸しパン
11	水	牛乳 乳ボー口	鮭のレモン風味焼き おからの炒り煮 もずく入りすまし汁 パイン缶	牛乳 じゃこ豆おにぎり
12	木	牛乳 こんがりサクサク	豆乳ミートグラタン 野菜スープ ブロッコリーの塩ゆで 手作りふりかけ	牛乳 ザクザククッキー
13	金	牛乳 ルヴァンクラシカル	(お別れ会食) おにぎり 鶏肉の竜田揚げ エビフライ ウインナー 焼きそば ポテトサラダ トマト ブロッコリー コーンポタージュ オレンジ バナナ	牛乳 ピーチケーキ
14	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん 青菜のしらすあえ バナナ	牛乳 ビスケット
16	月	牛乳 しるこサンドクラッカー	煮魚 れんこんのきんぴら ブロッコリーのゆかりあえ 豆腐のすまし汁	牛乳 小魚 プリッツ
17	火	牛乳 ルヴァン	クリーム煮 ほうれん草のソテー トマト りんご	牛乳 倉敷カスター
18	水	牛乳 シガーフライ	干草焼き 豆サラダ なめこ汁	牛乳 ジャムサンド
19	木	牛乳 バナナ	根菜と豚肉の煮物 三色サラダ チキンナゲット オレンジ	牛乳 米粉もちもちケーキ
21	土		卒園式	
23	月	牛乳 エースコイン	鶏肉のケチャップ煮 スパゲティサラダ 白菜スープ	牛乳 チーズ ポンスケ
24	火	牛乳 アンパンマンひとくちビスケット	すき焼き煮 キャベツとわかめの酢の物 焼きのり オレンジ	牛乳 肉まん
25	水	牛乳 乳ボー口	鮭の香草揚げ わけぎのぬた 麩のみそ汁	牛乳 シュガートースト
26	木	牛乳 こんがりサクサク	鶏つくね ひじきのサラダ ベイクド里芋 パイン缶	牛乳 お好み焼き
27	金	牛乳 アスパラガス	チキンカレーシチュー 大根サラダ ゆで卵 りんご	牛乳 若草入り蒸しパン
28	土	牛乳 ビスケット	焼きうどん 青菜と切干大根の和え物 バナナ	牛乳 ビスケット
30	月	牛乳 しるこサンドクラッカー	豚肉のマーマレード炒め 青菜のごまあえ わかめスープ オレンジ	牛乳 カルシウムせんべい
31	火	牛乳 ウエハース	コーンコロッケ フレンチサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 小倉豆乳ゼリー



食事で花粉症の 症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑える DHA や EPA を多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない

ナノハナを食べて 春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

