



# 3月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 令和3年 3月 1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
1	月	牛乳 アンパンマンビスケット	鮭のレモン風味焼き 五目きんぴら けんちん汁 焼きのり	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
2	火	牛乳 バナナ	クリーム煮 ごま塩サラダ ミートボール 手作りふりかけ	牛乳 小倉蒸しパン
3	水	牛乳 ルヴァン	おひなずし 菜の花和え すまし汁 もも缶	牛乳 カルピス ひなあられ
4	木	牛乳 ウエハース	鶏肉と野菜の甘酢味 粉ふきいも もずくスープ オレンジ	牛乳 ツナマヨトースト
5	金	牛乳 シガーフライ	三色丼 わけぎのぬた さつま芋のレモン煮 りんご	牛乳 米粉のもちもちケーキ
6	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース フレンチサラダ バナナ	牛乳 ビスケット
8	月	牛乳 ルヴァンクラシカル	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう 中華スープ オレンジ	牛乳 磯の香おにぎり
9	火	牛乳 マンナ	関東煮 白菜のおひたし 納豆 焼きししゃも	牛乳 青のリクッキー
10	水	牛乳 アスパラガス	鱈の生姜煮 切干大根の煮物 豆腐のみそ汁 パイン缶	牛乳 おふラスク
11	木	牛乳 しるこサンドクラッカー	すいとん ツナサラダ チキンナゲット ひじきふりかけ	牛乳 さつま団子
12	金	牛乳 コーンフレーク	<お別れ会食> わかめごはん 鶏肉の竜田揚げ ウインナー 焼きそば ポテトサラダ ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 ピーチケーキ
13	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん 青菜のごま酢和え りんご	牛乳 ビスケット
15	月	牛乳 プチスナック	豚肉のマーメレード炒め ブロッコリーのゆかり和え 豆腐スープ バナナ	牛乳 お好み焼き
16	火	牛乳 ルヴァン	手作りがんもどき 五色あえ 佃煮 えのきのすまし汁	牛乳 フルーツヨーグルト
17	水	牛乳 バナナ	鮭の塩焼き おからの炒り煮 かぼちゃのみそ汁 のり佃煮	牛乳 昆布 動物ビスケット
18	木	牛乳 アンパンマンビスケット	八宝菜 チャプチェ トマト オレンジ	牛乳 チーズ蒸しパン
19	金	牛乳 シガーフライ	チキンドリア 野菜たっぷりポトフ りんご	牛乳 パンケーキ
22	月	牛乳 アスパラガス	豚しゃぶ ほうれん草とコーンのサラダ 煮豆 ふのすまし汁	牛乳 ジャムサンド
23	火	牛乳 コーンフレーク	五目汁 キャベツの酢の物 チキンナゲット 手作りふりかけ	牛乳 チーズ ポンスケ
24	水	牛乳 マンナ	ハンバーグランチ (ハンバーグ ブロッコリーの塩ゆで 人参グラッセ フライドポテト オニオンスープ パイン缶)	牛乳 マシュマロクラッカーサンド
25	木	牛乳 ウエハース	炒り豆腐 磯あえ 花しゅうまい バナナ	牛乳 メロンパン
26	金	牛乳 ルヴァンクラシカル	チキンカツカレー 海藻サラダ オレンジ	牛乳 スティックパイ いちご添え
27	土		卒園式	
29	月	牛乳 こんがりサクサク	厚揚げの和風あんかけ 野菜とひじきの和え物 大根のみそ汁 もも缶 3未ゆかりご飯	牛乳 小魚 ぼたぼた焼き
30	火	牛乳 しるこサンドクラッカー	魚の南蛮漬け トマト 納豆 豆腐のすまし汁	牛乳 フルーチェ いちご
31	水	牛乳 プチスナック	ポークビーンズ たまごサラダ 揚げギョーザ オレンジ	牛乳 シュガーサンド

## 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

## 楽しくておいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

**こだわりポイント**

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする