



3月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 令和 5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 | 水 | 牛乳 プチスナック | 肉じゃが 青菜の塩こうじ和え ポークシューマイ 味付のり | 牛乳 おひなさまクレープ |
| 2 | 木 | 牛乳 シガーフライ | 鯖のカレー醤油焼き スパゲティソテー コンソメスープ | 牛乳 マシュマロクラッカーサンド |
| 3 | 金 | 牛乳 アスパラガス | おひな寿司 鶏肉のカラフル焼き 菜の花あえ すまし汁 オレンジ | カルピス ひなあられ |
| 4 | 土 | 牛乳 ビスケット | スパゲティミートソース ごま塩サラダ パナナ | 牛乳 菓子 |
| 6 | 月 | 牛乳 ウエハース | 五目汁 野菜とわかめの酢の物 ひじきふりかけ 焼き春巻 パイン缶 | 牛乳 ツナコーントースト |
| 7 | 火 | 牛乳 ルヴァンクラシカル | 鮭のレモン風味焼き おからの炒り煮 ブロッコリーの塩ゆで 豆乳汁 | 牛乳 ポパイケーキ |
| 8 | 水 | 牛乳 こんがりサクサク | 豚肉と厚揚げの中華炒め もやしの和え物 トマト みかん缶 | 牛乳 磯の香おにぎり |
| 9 | 木 | 牛乳 バナナ | 手作りがんもどき 五色あえ ちくわの三杯酢 もずくのすまし汁 | 牛乳 青のりクッキー |
| 10 | 金 | 牛乳 エースコイン | 親子丼 わけぎのぬた じゃが芋のスティック揚げ りんご | 牛乳 小魚 ハッピーターン |
| 11 | 土 | 牛乳 ビスケット | いなかうどん 磯あえ パナナ | 牛乳 菓子 |
| 13 | 月 | 牛乳 コーンフレーク | クリームシチュー グリーンサラダ チキンナゲット オレンジ | 牛乳 水ようかん |
| 14 | 火 | 牛乳 マンナ | 花しゅうまい もやしののり酢あえ 中華スープ もも缶 | 牛乳 焼きビーフン |
| 15 | 水 | 牛乳 乳ボーロ | 鮭の塩こうじ焼き ひじきのきんぴら けんちん汁 | 牛乳 米粉のもちもちケーキ |
| 16 | 木 | 牛乳 シガーフライ | 炒り豆腐 小松菜とツナの和え物 煮豆 味付のり | 牛乳 チーズ 白い風船 |
| 17 | 金 | 牛乳 ルヴァン | 〈お別れ会食〉おにぎり 鶏肉の竜田揚げ ウィナー ポテトサラダ ブロッコリーの塩ゆで トマト コーンスープ オレンジ パナナ | 牛乳 ピーチケーキ |
| 18 | 土 | 牛乳 ビスケット | みそラーメン おじゃがのおかか和え りんご | 牛乳 菓子 |
| 20 | 月 | 牛乳 プチスナック | 豆乳ミートグラタン 手作りふりかけ 野菜スープ パイン缶 | 牛乳 チーズ蒸しパン |
| 22 | 水 | 牛乳 バナナ | 鶏肉のバーベキュー風 切干大根のマヨネーズサラダ 粉ふき芋 オニオンスープ | 牛乳 ぼたもち |
| 23 | 木 | 牛乳 こんがりサクサク | 千草焼き 大豆の五目煮 なめこの赤だし汁 パナナ | 牛乳 豆乳オレンジゼリー |
| 24 | 金 | 牛乳 ルヴァンクラシカル | カレーライス コールスローサラダ ミートボール オレンジ | 牛乳 昆布 アンパンマンせんべい |
| 25 | 土 | | 卒園式 | |
| 27 | 月 | 牛乳 エースコイン | 鯖の甘酢あんかけ ほうれん草の白和え ふのすまし汁 パナナ | 牛乳 ごまクリームサンド |
| 28 | 火 | 牛乳 マンナ | ハムカツ 野菜ソテー ミネストローネ もも缶 | 牛乳 もちもちチーズ |
| 29 | 水 | 牛乳 アスパラガス | うま煮 キャベツのごま酢あえ 納豆 焼きししゃも | 牛乳 ミックスフルーツ |
| 30 | 木 | 牛乳 乳ボーロ | 鶏肉の中華風照り煮 ぼんさんすう わかめスープ りんご | 牛乳 パタークッキー |
| 31 | 金 | 牛乳 ウエハース | 三色丼 キャロットサラダ スマイルポテト さつま芋のみそ汁 | 牛乳 豆腐ドーナツ |

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、目で楽しむのももちろん、「春」の味として味わってみましょう。

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