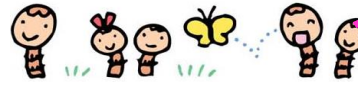


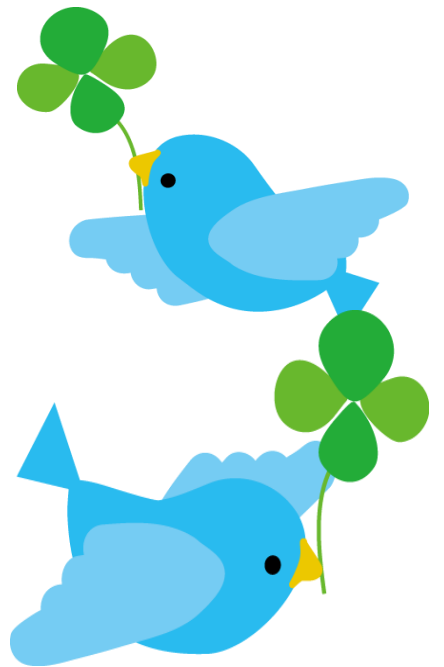


# 3月のこんだて



つばき・棠つばき保育園

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	水	ナポリタン スパゲティ	ポトフ風スープ いちごヨーグルト はんぺんのバターしょう油	リンゴジュース えびせん	カルピス ★カレーポップコーン
2	木	ロールパンナ ちゃん	BLT スープ ブロッコリーとコーンのサラダ 白身魚のフライ 刻みチーズ添え	ヤクルト プリッツ	お茶 ★味噌おでん
3	金	手巻き寿司	カニカマと大根のすまし汁 パイン寒天 ウィンナーの天ぷら 2色スティック キャベツの浅漬け	野菜ジュース ビスケット	牛乳★あずき蒸し パン ひなあられ
4	土	コーンマヨトースト	牛乳 バナナ	おやつ	
6	月	ひじきの 混ぜごはん	白菜と人参の味噌汁 豆腐ステーキ きよみ	カルピス おせんべい	グレープジュース ★フランクフルト
7	火	わかめごはん	水菜とえのきのすまし汁 鮭の西京焼き 小松菜と厚揚げの煮びたし	野菜ジュース 小魚	ヨーグルト
8	水	しょう油 ラーメン	手作りシューマイ バナナ	牛乳 玉子ポーロ	★煮込みおでん
9	木	食パンマンと バタコさん	野菜チャウダー フルーツポンチ ポークビーンズ	グレープジュース えびせん	お茶 ★みたらし団子
10	金	<b>お誕生会</b> 大きなかぶカレー	春ごぼうとキャベツのゴマサラダ チーズ	ヤクルト クッキー	紅茶 ★ラスク
11	土	コッペパン	牛乳 バナナ	おやつ	
13	月	菜の花ごはん	かきたま汁 カミカミ和え 鶏の照り焼き	ミルクコア ラムネ	オレンジジュース ★お好み焼き
14	火	ふりかけごはん	豆腐と青菜の味噌汁 筑前煮 白菜と昆布の浅漬け	野菜ジュース プリッツ	プリン 小魚
15	水	ソース 焼きそば	かぶと玉ねぎのスープ ボイルウィンナー ブルーベリーヨーグルト	オレンジジュース おせんべい	牛乳 ★大学芋
16	木	クリームサンド ロール	春雨スープ 春キャベツとコーンのソテー さわらの味噌マヨ焼き	牛乳 ふがし	お茶 ★焼きおにぎり
17	金	タコライス丼	大根とチンゲン菜のスープ ポテトサラダ イチゴフルーチェ	カルピス ビスケット	紅茶★フレンチ トースト
18	土	ホットドッグ	牛乳 バナナ	おやつ	
20	月	レタスと人参の チャーハン	コーンクリームと卵の中華スープ マーボー豆腐 きよみ	ミルクコア 玉子ポーロ	野菜ジュース ★ねぎみそせんべい
22	水	<b>東：お別れ会</b> わかめうどん	ささかまの2色揚げ バナナ	ヤクルト クッキー	ゼリー ミルクチップ
23	木	<b>つ：お別れ会</b> お花ピラフ	ミネストローネ ブロッコリーと星形人参のサラダ ハンバーグ 焼きプリン	野菜ジュース ラムネ	牛乳★春のスノー ボールクッキー
24	金	ハヤシライス	コールスローサラダ グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	リンゴジュース
25	土	<b>卒園式</b>	ひよこまんじゅう		
27	月	卵サンド	たまねぎと人参のスープ きよみ	グレープジュースおせんべい	ヨーグルト
28	火	クリームスパゲティ	お茶 フルーツポンチ	牛乳 ふがし	ヤクルトクッキー
29	水	ピザトースト	じゃがいもと青菜のスープ バナナ	カルピス プリッツ	ゼリー
30	木	五目うどん	お茶 きよみ	野菜ジュースラムネ	プリン
31	金	のらくろパン	野菜とウィンナーのソテー 牛乳 バナナ	牛乳玉子ポーロ	ヤクルトおせんべい



平均栄養摂取量		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	545	683
タンパク質	17.7	22.8
脂質	15.7	18.7

## 今月の食育メモ

春の訪れを告げる野菜の菜の花はすでに店頭に並んでいるので味わった方もいるかと思いますが、菜の花の原産地は地中海沿岸です。日本には弥生時代に中国大陸から渡ってきたといわれています。当初はほとんど照明用の菜種油の原料として種を採取することを目的に栽培されていました。それから観賞用に栽培され、食用に栽培されるようになったのは明治時代以降のようです。菜の花はアブラナ科の緑黄色野菜でとても栄養価の高い食品です。栄養価の高い緑黄色野菜の代表と言えばほうれん草ですが、比べるとカルシウムは3倍、鉄分は1.5倍、養蚕は1.6倍の量を含んでいます。

(選び方) つぼみがしまっていて花が開いていないものがよいです。茎の切り口が瑞々しいものが新鮮です。中が白っぽいものは鮮度が落ちているので中まで鮮やかな緑色のものを選びましょう。

(保存方法) 湿らせた新聞か、キッチンペーパーに包んで冷蔵庫に保管します。さつゆでたものをラップにくるんで冷凍すると長期保存が可能です。

(調理ポイント) 下茹でをする場合は菜の花の特徴であるほろ苦さ、かすかな辛みと歯触りを生かすように塩少々加えた熱湯で手早くゆでましょう。旬のこの時期、栄養豊富なお花を味わいたいですね。

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は千葉です。

※10時のおやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。

今年度最後の月になりました。年長さんは4月から小学生ですね。残りの保育園生活をお友だちとたくさん遊んで、モリモリ食べて楽しく過ごしてください。給食の先生より