



3月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 平成29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 アンパンマンビスケット	参観日(きのこご飯 豚汁)	牛乳 揚小丸
2	木	お茶 手作りピザ	高野豆腐のオランダ煮 切干大根とちりめんの和え物 粉ふき芋	牛乳 青のりクッキー
3	金	牛乳 こんがりサクサク	おひな寿司 菜の花和え 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	八宝めん バナナ	牛乳 ビスケット
6	月	牛乳 マンナ	香味煮 青菜のおひたし 小魚ごま風味	牛乳 豆腐ドーナツ
7	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの塩ゆで けんちん汁 りんご	牛乳 ウインナーサンド
8	水	牛乳 乳ボーロ	豆腐とツナのハンバーグ チャプチェ トマト	牛乳 白い風船
9	木	牛乳 バナナ	クリーム煮 ごまドレッシングサラダ チキンナゲット 手作りふりかけ	牛乳 おはぎ
10	金	牛乳 ルヴァン	お別れ会食(鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ コーンポタージュースープ オレンジ)	牛乳 ピーチショートケーキ
11	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん バナナ	牛乳 ビスケット
13	月	牛乳 アスパラガス	手作りがんもどき 五色和え すまし汁	牛乳 チーズ・野菜かりんとう
14	火	牛乳 パクッとサンド	鱈の照り焼き ひじきの五目煮 具だくさん汁	牛乳 シガーフライ
15	水	牛乳 ウエハース	関東煮 えのき納豆 ウインナー パイン缶	牛乳 塩焼きそば
16	木	牛乳 ジャムサンド	豚肉の生姜炒め きざみ昆布のじゃこ煮 みそ汁 焼きのり	牛乳 青のりクッキー
17	金	牛乳 こんがりサクサク	大豆入りカレーシチュー 大根サラダ ゆで卵	牛乳 ハーベスト
18	土		卒園式	
21	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの塩ゆで けんちん汁 オレンジ	牛乳 ウインナーサンド
22	水	牛乳 乳ボーロ	豆腐とツナのハンバーグ マカロニサラダ グリーンポテト	牛乳 <small>3歳 小魚甘辛・プチスナック 3歳上 小魚アーモンド・プチスナック</small>
23	木	牛乳 マンナ	鶏肉の唐揚げ チャプチェ わかめスープ 手作りふりかけ	牛乳 おはぎ
24	金	牛乳 ルヴァン	親子丼 わけぎのめた 煮豆	牛乳 さやえんどう
25	土	牛乳 ビスケット	八宝めん バナナ	牛乳 ビスケット
27	月	牛乳 アスパラガス	鮭の塩焼き ひじきの五目煮 すまし汁 りんご	牛乳 ミニメロンパン
28	火	牛乳 ビスコ	豚汁 青菜のおかか和え ミートボール 焼きのり	牛乳 果物のヨーグルトかけ
29	水	牛乳 バナナ	関東煮 えのき納豆 チキンナゲット	牛乳 ぽたぽた焼き
30	木	牛乳 ジャムサンド	豚肉の生姜炒め きざみ昆布のじゃこ煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 かるかん
31	金	牛乳 パクッとサンド	お弁当の日	牛乳 ウエハース



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。

給食だより

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ますといわれています。

- 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