

3月 給食だより



菫根本幼稚園 R8.2.26

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
ふりかけごはん 牛乳 みそ汁 ブロッコリーとわかめの ごまきんぴら チキンの野菜あんかけ	バターコッペ 牛乳 野菜のクリーム煮 和風サラダ	わかめごはん 牛乳 玉ふ汁 フレンチサラダ 南瓜サンドフライ	ふりかけごはん 牛乳 わかめスープ もやしのナムル 手羽中のゴマ揚げ	梅ごはん 牛乳 白みそ汁 鶏肉と根菜の甘辛揚げ
白米 麦 ふりかけ 人参 じゃがいも 玉葱 豆腐 あげ えのき 小松菜 かつお 味噌 ブロッコリー わかめ コーン ゴマ ゴマ 油 鶏肉 天ぷら粉 パン粉 ピーマン 醤油 みりん 純つゆ 片栗粉 油	パン 白菜 しめじ 人参 玉葱 ほうれん草 コーン クリームシチュールウ コンソメ ブロッコリー ハム キャベツ 枝豆 ドレッシング	白米 麦 わかめ 麩 豆腐 あげ みつば 人参 かまぼ こ 醤油 白だし かつお キャベツ きゅうり りんご レーズン 南瓜サンド 油 フレンチドレッシング	白米 麦 ふりかけ 豆腐 かまぼこ あげ わかめ えのき 人参 コーン 醤油 鶏がらスープ 酒 もやし ほうれん草 酢 砂糖 ゴマ 油 ゴマ 手羽中 片栗粉 みりん 油	白米 麦 梅 切干大根 豆腐 小松菜 人参 あげ 玉葱 かつお 味噌 鶏肉 塩 胡椒 片栗粉 蓮根 ごぼう パプリカ いんげん 葱 砂糖 醤油 ゴマ みりん 油
480kcal 1.3 g	414kcal 1.3 g	521kcal 1.1 g	529kcal 1.1 g	521kcal 1.4 g
揚一番	星たべよ	あんぱんまんせんべい	—	しるこサンド
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
ウインナーとコーンの ピラフ コンソメスープ バナナ 牛乳	枝豆ごはん 牛乳 にゅうめん 春雨サラダ	ゆかりごはん 牛乳 きのこ汁 しゅうまい	きなこパン 牛乳 ミネストローネスープ 南瓜サラダ	シーチキンごはん 牛乳 のっぺい汁 りんご
白米 ウインナー 玉葱 コーン ピース バター コンソメ ブロッコリー キャベツ パセリ バナナ	白米 麦 枝豆 塩 酒 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 そうめん 椎茸 白だし 醤油 かつお キャベツ きゅうり ハム コーン 春雨 酢 砂糖 ゴマ油	白米 麦 ゆかり 舞茸 えのき しめじ 椎茸 豆腐 あげ 人参 こんにゃく 小松菜 味噌 かつお しゅうまい	パン きな粉 砂糖 人参 じゃがいも 玉葱 キャベツ ウインナー ブロッコリー トマト ケチャップ ソース 赤ワイン コンソメ パセリ 南瓜 ハム 枝豆 チーズ マヨネーズ 塩	白米 麦 ツナ 醤油 砂糖 塩 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 こんにゃく 舞茸 醤油 白だし かつお 片栗粉 りんご
482kcal 0.6 g	485kcal 1.1 g	437kcal 1.3 g	457kcal 1.2 g	467kcal 0.8 g
ばかうけ	ホームパイ	雪の宿	ミニゼリー	おはぎ(きなこ)
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
三色ごはん 牛乳 豆腐汁 野菜のゆかり和え	カレーライス 牛乳 ヨーグルトサラダ	赤飯 牛乳 豚汁 白身魚フライ	五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ	春分の日
白米 鶏ミンチ 生姜 醤油 砂糖 卵 塩 ピース 豆腐 半平 玉葱 人参 みつば 白だし かつお もやし きゅうり キャベツ ゆかり	白米 麦 じゃがいも 人参 玉葱 豚肉 ピース にんにく 生姜 赤ワイン カレールウ みかん缶 砂糖 パイン缶 桃缶 バナナ ヨーグルト 生クリーム	白米 もち米 小豆 人参 大根 ごぼう 豚肉 豆腐 葱 あげ こんにゃく 味噌 かつお 白身魚 パン粉 油	中華麺 豚肉 なんと 人参 もやし 白菜 小松菜 葱 シャンタン 醤油 餃子 中華スープ 油	
460kcal 1.3 g	564kcal 1.2 g	501kcal 1.2 g	451kcal 1.5 g	
ぱりんこ	ヤクルト ハッピーターン	お祝いケーキ	—	
23 (月)	24 (火)	25 (水)	(木)	(金)
卒園式	菜めし 牛乳 五目汁 切り干し大根のサラダ	修了式	月平均の栄養価 エネルギー：482kcal カルシウム：297mg たんぱく質：20.0g 食塩相当量：1.2g	
	白米 麦 菜めし 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 こんにゃく 舞茸 醤油 白だし かつお 切干大根 キャベツ コーン きゅうり ツナ ドレッシング			
	456kcal 1.0 g			
	—			

春が旬の食べもの



春は、春キャベツ、新玉ねぎ、新じゃがいも、アスパラガス、たけのこ、そら豆、グリーンピース、スナップエンドウなどが旬をむかえます。そんな春の旬野菜は、寒い冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝をうながす「春の気」がたっぷりです。

<おいしい春野菜の見分け方>

- 春キャベツ：巻きがゆるく、緑色でハリがある。
- 新玉ねぎ：表面にツヤがあり、重さがある。
- 新じゃがいも：丸みがあり、ふっくらしている。
- アスパラガス：穂先が閉まっていて茎の太さが均一。変色していない。
- たけのこ：皮にツヤがあり、ずんぐりしている。
- そら豆、グリーンピース、スナップエンドウ：さやに豆の形がはっきりと表れている。きれいな緑色をしている。

これらの春野菜は、成長するための栄養を凝縮しているため、栄養価がとても高いです。身体がだるい、たくさん寝ても眠たいといった症状は、冬から春への環境の変化に身体が追いついていないためです。身体を活発に動かす春には、ぜひ春野菜のパワーをいただき元気に春をむかえましょう！！

ひなまつり



桃の節句(ひなまつり)は、平安時代に貴族の間で行われていた人形をつかったひな遊びと、中国から伝わった上巳のはらいの行事(人形に酒や食べ物を供えて、厄災を託して水に流す神事)が結びついたもので、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代ごろに始まり、一般に広まったのは明治時代以降といわれています。

桃の節句に作られる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司などがあります。

- はまぐりのお吸い物：はまぐりの貝がらは、同じ貝としかぴったり合わないことから「よいパートナーに恵まれてしあわせになるように」という願いがこめられています。
- ひしもち：赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表していて、健康を願うとされています。
- ちらし寿司：縁起の良い食べものをふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。