3月いただきますだより

2023.2.28
せんにしのおか

		行　事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	水		・ブルコギ　・ブロッコリーのしおこんぶあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・おからケーキ
2	木		・さかなのみそやき　・ささみとだいこんのばいにくサラダ ・にんじんのあまに　・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・バナナケーキ	・スキムミルク ・フレンチトースト
3	金		★とりにくのからあげ　★ポテトサラダ ・やさいのマリネ　・バナナ	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・スキムミルク ・おぐらまっちゃむしパン
4	土		・とうふとひきにくのトマトに ・チンゲンサイとベーコンのいためもの　・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・おちゃ ・ポップコーン
5	日				
6	月		・さかなのもみじやき　・ほうれんそうのおひたし ・れんこんのおかかに　・バナナ	・ぎゅうにゅう ・リッツサンド	・スキムミルク ★だいがくいも
7	火		★タコライス　・キャベツのレモンずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・きなこラスク	・スキムミルク ・マーラカオ
8	水		・さかなのごもくあんかけ　・さつまいものあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちゃ ・フルーチェ
9	木	誕生日会	・カレーピラフ　・はるやさいハンバーグ～ホワイトソースかけ～ ・なのはなのマカロニサラダ・コンソメポテト　・いちご	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・りんごケーキ
10	金		★マーボーどん　・リャンパンサンスー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ピザトースト
11	土		★やきそば　・しおもみきゅうり ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・セサミパイ
12	日				
13	月		・さくらごはん　・さばのしおやき ・じゃがいものきんぴら　・すのもの　・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー	・スキムミルク ・もちもちパン
14	火		・エビマヨ　・コーンとチンゲンサイのいためもの ・さつまいものオーブンやき　・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームパン	・おちゃ ★カルピスポンチ
15	水		・オムレツ　・にんじんのグラッセ NEW！・ほうれんそうのコーンクリームスパゲティソテー　・いちご	・ぎゅうにゅう ・チーズむしパン	・スキムミルク ・くろごまきなこクッキー
16	木		・とうふのまりあげ　・わふうサラダ ・ブロッコリーのおかかあえ　・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク NEW！カレーまんふう
17	金		・ホイコーロー　・かぼちゃのオイルやき ・ちゅうかスープ　・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・マドレーヌ
18	土		・いかとこんにゃくのにつけ　・はくさいのごまあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・おちゃ ★ぶどうゼリー
19	日				
20	月		・さかなのチーズやき　・ケチャップソテー ・ボイルやさい　・バナナ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・ラスク
21	火				
22	水		★くじらぐみさんありがとう、みんなだいすきカツカレー ・ツナサラダ　・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ★チョコレートケーキ
23	木	卒園式	・やきにく　・むしかぼちゃ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・コーンむしパン	・スキムミルク ・シュガーパイ
24	金		・さかなのてりやき　・あおなとひじきのあえもの ・にんじんのあまに　・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・じゃこマヨクラッカー	・スキムミルク ・パインケーキ
25	土		・いためビーフン　・かえりのつくだに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・セサミトースト
26	日				
27	月		・さかなのピザふうやき　・やさいソテー ・にんじんのレモンに　・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・ヨーグルトパン
28	火		・レバニラ　・ちゅうかあえ　・こふきいも ・いちご	・ぎゅうにゅう ・バナナトースト	・スキムミルク ・さくらマフィン
29	水		・とりにくのカレーやき　・スパゲティサラダ ・ボイルやさい　・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなことうにゅうむしパン	・スキムミルク ・シスコーンクッキー
30	木		・ぎゅうどん　・そくせきづけ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・カレーチーズトースト
31	金	春の保育	お弁当持参		

★マークは、くじら組さんが選んだ『好きな給食メニューの日』です。お楽しみに♪

3月の食育テーマ

春の食べ物について知ろう

寒さも少しずつ緩み、いろいろな場所から春の便りが届くようになりました。
園内では、ほんのり咲き始めた梅の花や、かわいいチューリップの芽を見つけ、春の訪れを感じている子供たちです。
食事の面でも、子ども一人ひとりが自分のペースで少しずついろいろなものが食べられるように成長してきました。
卒園や進級を控え、これからの成長がますます楽しみですね！

３月の食育テーマは「春の食べ物について知ろう」です。春野菜は、寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、ビタミンを豊富に含んでいます。みずみずしくて栄養満点の春野菜を食事に取り入れていきましょう！

◎アスパラガス・・・シャキシャキ食感とほのかな甘みがおいしいアスパラガスは、疲労回復や代謝アップの働きがあります。玉ねぎやニンニクとの相性もいいので一緒に炒めるのも◎

◎新玉ねぎ・・・　柔らかくて水分が多く、ビタミン類や鉄分を豊富に含みます。少し加熱して甘みをアップさせてからサラダにしてみたり、みじん切りにしてソースにするのもおいしいです。

◎たけのこ・・・　豊かな風味と食べ応えのある食感が特徴のたけのこは、煮物や炒め物、天ぷらなど様々な調理方法でおいしくいただけます。不溶性食物繊維が豊富で便秘解消やデトックス効果が期待できます。

体をより活発に動かす季節、春野菜のパワーをいただいて心身ともに元気に過ごしましょう。

管理栄養士　青瀧千帆

せんにし野菜の園

畑では冬野菜の収穫を終え、春に向けて次の野菜や果物たちがまだかまだかと出番を待ち望んでいます。

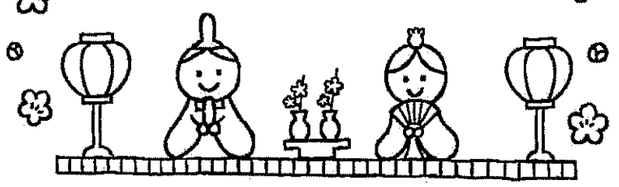
たくさん収穫された大根や水菜などは和え物やサラダとして給食に登場しました。

キャベツやパセリ、そらまめにジャガイモなど春においしい野菜が植えられ、プランターではいちごの花が咲きだしました。
これから実がなるのが楽しみですね!

ひな祭り

３月３日のひな祭りは「桃の節句」といわれ、女の子が病気せず元気に過ごせるようおひな様を飾ったり、ひなあられ、ちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べたりして、みんなで健康を願います。

ひなあられには春夏秋冬の四季を表す色がついており、一年間健康に過ごせますようにという願いが込められています。園やおうちで食べるときにじっくり観察しながらたべてみてくださいね！



誕生日会メニュー

★カレーピラフ
★春野菜ハンバーグ～ホワイトソースかけ～
★菜の花のマカロニサラダ
★コンソメポテト
★いちご

３月の誕生日会メニューは、子どもたちの大好きなハンバーグや、春の食材である菜の花を使ったマカロニサラダ、いちごも登場します。
お楽しみに！！