平成29年度3月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日			曜	昼　食		3時	3歳未満児 追加献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
	15	29	木	麦ごはん やまいもと牛肉の炒め煮 おからとごぼうのみそ汁	15日：麦ごはん 牛肉とフライドポテト のソテー ホワイトシチュー	15日：豆乳 ココアケーキ 29日：豆乳 にんじんゼリー	牛乳 いよかん	牛乳　牛肉　おから　煮干しだし　米みそ　麦みそ　豆乳	精白米 麦 やまいも 植物油 砂糖(三温糖)	いよかん ｽﾅｯﾌﾟえんどう にんじん ごぼう たまねぎ 青ねぎ ﾚﾓﾝ(汁使用)
2	16		金	パン ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙｼﾁｭｰﾄﾏﾄ風味 小松菜ときのこのごま和え	16日： 麦ごはん 豚カツ シーフードサラダ	2日：豆乳 カステラ 16日：スキムミルク いちごジャムの米粉ケーキ	牛乳 バナナ	牛乳　豚ひき肉　鶏卵　鳥がらだし　コンソメ　かつおだし　豆乳	ﾊﾟﾝ 片栗粉 じゃがいも 砂糖(三温糖) すりごま 小麦粉 植物油	ﾊﾞﾅﾅ たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん ﾄﾏﾄ, ﾎｰﾙ, ｶｯﾄ(缶) ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ こまつな もやし しめじ 生しいたけ
3	17	31	土	きつねうどん ヨーグルト(固形)	17日： 味噌ラーメン ヨーグルト(固形)	牛乳 おかし	牛乳 いちご	牛乳 鶏卵 かまぼこ 油揚げ かつお・昆布だし ヨーグルト	干しうどん 砂糖(三温糖) おかし	いちご 乾しいたけ しいたけだし ほうれんそう
5	19		月	麦ごはん みそ汁(未満児) 鮭のサワーソース焼き　　レタス 豆腐とひじきの炒り煮		スキムミルク りんご せんべい	牛乳 ﾊﾟｲﾝ缶	牛乳　乾わかめ　煮干だし　合わせ味噌　鮭　プレーンヨーグルト　木綿豆腐　ひじき　鶏ひき肉　鶏卵　脱脂粉乳	精白米 麦 じゃがいも ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま油 砂糖(三温糖) せんべい	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶) ｷｬﾍﾞﾂ ﾊﾟｾﾘ ﾚﾓﾝ ﾚﾀｽ しょうが にんじん 青ねぎ りんご
6	20		火	麦ごはん 中華炒め にら玉みそ汁		スキムミルク バナナ おかし	牛乳 せんべい	牛乳　鶏肉　鶏卵　鳥がらだし　合わせ味噌　脱脂粉乳	せんべい 精白米 麦 片栗粉 揚げ油 植物油 砂糖(三温糖) 中華ｽｰﾌﾟの素 あられ	しょうが ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ たまねぎ にんじん ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) にら りんご
7	30		水	わかめごはん わかさぎの南蛮漬け　　サラダ菜 中華風コーンスープ		スキムミルク フルーツ ミルクかん	牛乳 ウエハース	牛乳 鶏肉　乾わかめ　わかさぎ　白身魚　かつおだし　豚肉　鳥がらだし　脱脂粉乳　寒天	ｳｴﾊｰｽ 精白米 麦 片栗粉 揚げ油 砂糖(三温糖) 植物油 ごま油	人参 青ねぎ ｻﾗﾀﾞな たまねぎ ほうれんそう ｺｰﾝ(缶) たけのこ 乾しいたけ ｷｳｲ ﾊﾞﾅﾅ 黄桃(缶) ﾊﾟｲﾝ(缶) みかん(缶)
8	22		木	麦ごはん すまし汁(未満児) 大豆の五目煮 もやしとにんじんの和え物		スキムミルク 新☆きな粉蒸しパン	牛乳 チーズ	牛乳　プロセスチーズ　かまぼこ　乾わかめ　かつお昆布だし　鶏肉　大豆　野菜昆布　煮干しだし　削り節　脱脂粉乳　きな粉　豆乳	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) すりごま ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	えのきたけ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん しょうが もやし きゅうり 干しぶどう
9	23		金	パン ブロッコリーのクリーム煮 菜の花和え		スキムミルク マーラーカオ	牛乳 りんご	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム(植物性) 鳥がらだし かつおだし	パン 小麦粉 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 植物油 すりごま 黒砂糖　砂糖	りんご　ブロッコリー　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム缶　ほうれんそう
10	24		土	炒めそば 飲むヨーグルト		牛乳 バームクーヘン	牛乳 バナナ	牛乳 豚肉 いか かまぼこ　ドリンクヨーグルト	中華めん 植物油 中華スープの素 おかし	バナナ　キャベツ　たまねぎ　にんじん　乾しいたけ　青ねぎ　しょうが　トマトケチャップ
12	26		月	麦ごはん ミートローフ ゆでブロッコリー 小松菜と豆腐の すまし汁	12日： パン 鶏のからあげ ポテトサラダ 白菜と春雨のスープ	26日：スキムミルク ジャムサンド 12日：スキムミルク チーズケーキ	牛乳 もも(缶)	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 脱脂粉乳 木綿豆腐 かつお・昆布だし	精白米 麦 植物油 パン粉 砂糖(三温糖) 片栗粉 サンドイッチ用パン	もも缶　たまねぎ にんじん さやいんげん トマトケチャップ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ こまつな えのきたけ いちごジャム
13	27		火	麦ごはん えびフライ サラダ菜 トマトスープ	13日：麦ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー かぼちゃのポタージュスープ	13日：アイスクリーム ビスケット 27日：スキムミルク いちご ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 えび 鶏卵 豚肉 鳥がらだし 脱脂粉乳	精白米 麦 小麦粉　揚げ油 植物油 ビスケット	サラダな　トマト　トマト缶　ためねぎ　かぼちゃ　にんじん　セロリ　パセリ　いちご
14	28		水	麦ごはん すまし汁(未満児) 鶏のマリネ焼き レタス 中華風精進炒め	14日： 麦ごはん カレーシチュー たこさんウインナー マカロニサラダ	14日： 飲むヨーグルト スキムモンブラン 28日： 飲むヨーグルト さつまいもの天ぷら	牛乳 もも(缶)	牛乳 木綿豆腐 煮干しだし 鶏肉 油揚げ 豆乳 鶏卵	せんべい 精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ すりごま ごま油 さつまいも 黒ごま 小麦粉 揚げ油	もも缶　たまねぎ にんじん 青ねぎ しょうが ﾐﾆﾄﾏﾄ ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) こんにゃく れんこん ほうれんそう しめじ
☆誕生会☆ ☆立食パーティー☆				麦ごはん 鶏のから揚げ ゆでブロッコリー かにスパゲティサラダ フライドポテト コーンスープ ひなまつりゼリー	＜立食パーティー＞ ・色々おにぎり・色々サンドイッチ・いちご・オレンジ・たこさんウインナー・ハンバーグ	ジュース クレープ	牛乳 チーズ	牛乳　鳥がらだし　プロセスチーズ　ウインナーソーセージ　鶏肉　鶏卵　クリームチーズ　牛肉　豚挽肉	精白米　麦　片栗粉　植物油　小麦粉　砂糖(三温糖)揚げ油　サンドイッチ用パン　いちごジャム　チョコクリーム　マヨネーズ　クレープ	きゅうり　たまねぎ　パセリ　じゃがいも　ブロッコリー　オレンジ　いちご　コーンクリーム缶
1			木							

寒さも和らぎ、徐々に春を感じる季節になりましたね。
「三寒四温」とは昔から言われている言葉ですが、ちょうど今頃のことですね。4月に入園、進級した子どもたちもこの一年でたくさん成長をしました。初めは食べる量の少なかったお友達が、おかわり出来るようになったり、苦手なものも食べられるようになったりしました。残りのひと月も楽しく過ごしてほしいと思います。
春は冬の間，息を潜めてじっとしていた野菜たちが芽吹く季節。春野菜は苦味や香りの強いものが多いですが，旬のものは栄養価も高いです。
風味豊かな春野菜を味わって、春のおとずれを感じましょう。

春が旬の食材

【菜の花】
早春に出回り、春を感じさせる緑黄色野菜です。カロチンやビタミンB類、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄などバランスよく栄養が詰まっています。
茹で過ぎないように、また油脂と一緒にとると、効率よく栄養素をとることができます。花が咲き始めると味が落ちてしまうため、できるだけ早いうちに食べましょう。

【春キャベツ】
1年中出回っているキャベツですが、春キャベツは結球がふんわりとして葉の巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。
ビタミンCや食物繊維が豊富で、キャベツ特有のビタミンU（別名キャベジン）は胃腸の調子を整える働きがあります。ビタミンC、ビタミンUは熱に弱いため、サラダなど生食がおすすめです。

【たけのこ】
たけのこは食べられる期間が短く、春の味覚を代表する食材です。ゆでてパックされたものは通年手に入りますが、旬の時期のたけのこの香りや歯ざわりは、春ならではの楽しみです。食物繊維が豊富で便通を整える働きがあります。柔らかい穂先はあえ物、汁物に，真ん中は煮物や炊き込みご飯にすると、おいしく食べられます。

【アスパラガス】
グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがありますが、太陽の光を浴びて育ったグリーンアスパラガスの方が栄養価は高いです。疲労回復を助けると言われているアスパラギン酸（アミノ酸の一種）のほか、β－カロチン，ビタミンA，B1，B2，Eなどを多く含みます。

【まだい（真鯛）】
たいは，日本では古くからめでたい魚とされ，祝いの魚として尾頭つきで用いられています。春先に体色が特に美しくなるため，この時期のまだいを「さくらだい」と呼びます。鯛めし，潮汁，塩焼き，煮つけ，刺身などいろいろな調理法で旬のまだいを味わいましょう。

春キャベツと春雨のスープ（4人分）

＜材料＞

- 豚肉・・・150g
- 春雨・・・50g
- 春キャベツ・・・1/4
- 人参・・・1/2
- 青ネギ・・・適宜
- しょうが・・・5g
- 鳥ガラだし・・・600ml
- 塩…小さじ1
- こしょう・・・適宜
- しょうゆ・・・大さじ1

＜作り方＞

1.植物油で豚肉、人参を炒める
2.鳥ガラだしを入れ、煮る
3．春雨、キャベツを加え、塩・こしょう・しょうゆで調味する
4．青ネギ・しょうが汁を加えて火を通す

＊アクはこまめにとる

今月は薔薇組さんと梅組さんは1日に「立食パーティー」があります。立食パーティは通常の給食に加えて色々とメニューがあるので、薔薇組さん梅組さんは楽しみにしていてくださいね。
12日～17日は薔薇組さんのリクエスト給食になっています☆

作：堤　江里