

3月の南立立 & 総合食だより

平成31年2月28日発行
太陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
昼食					♪♪♪ 遠足 ♪♪♪
献立表 おやつ					
献立	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	お膳様ちらし 菜の花のお返し いちご おすまじ・イリコ	めり玉菜 小松菜とあげの煮物 ごぼうサラダ もやしのお味噌汁・イリコ	小豆玉菜 竹輪の味噌揚げ・キャベツ 菜の花 豆の味噌汁・イリコ	コーン玉菜 青梗肉味噌 炭水入り中華サラダ しめじの味噌汁・イリコ	あんかけうどん 豆腐なます りんご イリコ
献立表 おやつ	おなか・野菜煮物・おすまじ・いちご りんごジュース	おなか・野菜煮物・おすまじ おすまじ	おなか・野菜煮物・おすまじ ホットケーキ	おなか・野菜煮物・おすまじ おすまじ	おなか・うどん・野菜煮物・おすまじ・りんご 煎菓子・煎茶
献立	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	わかめ玉菜 キャベツとあげの煮物 インゲン豆のゴマ和え 菜の花の味噌汁・イリコ	たまごサンド ピーンズチヤップ クリームスープ イリコ	風船玉菜 厚揚げの野菜あんかけ 小松菜の味噌和え エリンギの味噌汁・イリコ	野菜カレー マカロニサラダ パイナップル イリコ	000お別れ会バイキング000
献立表 おやつ	おなか・野菜煮物・おすまじ ミニりんごケーキ	おなか・ゆでたまご・野菜煮物・おすまじ りんご・バナナ・豆乳	おなか・厚揚げ・野菜煮物・おすまじ フライドポテト・煎茶	おなか・マカロニ・野菜煮物・おすまじ 煎菓子・煎茶	
献立	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	しそもみぎ玉菜 高野豆腐の含め煮 青豆のしらす和え 豆腐の味噌汁・イリコ	海平玉菜 五目大豆 和の物 長ネギの味噌汁・イリコ	ロールパン スペイン風オムレツ カレースープ イリコ	☆☆☆ 春分の日 ☆☆☆	ケチャップライス 大豆ミートのから揚げ・キャベツ ブロッコリー・イチゴ カニカマスープ・イリコ
献立表 おやつ	おなか・高野豆腐・野菜煮物・おすまじ カクアケキ	おなか・ゆでたまご・野菜煮物・おすまじ カクアケキ	おなか・パン・豆・野菜煮物・おすまじ 赤子トイザ		おなか・ゆでたまご・野菜煮物・おすまじ・いちご クッキー・カルピス
献立	25日	26日	27日	28日	
昼食	ふりかけ玉菜 きんぴらごぼう 青菜としめじの和え物 キャベツの味噌汁・イリコ	焼きそば きゅうりの土佐酢和え 粥スープ イリコ	ゴマ塩玉菜 ニラ玉あんかけ じゃが芋のきんぴら ほうれん草の味噌汁・イリコ	大豆玉菜 目どしのから揚げ・キャベツ ピーマンのツナ和え まいたけの味噌汁	
献立表 おやつ	おなか・野菜煮物・おすまじ シヤムサンド	おなか・ゆでたまご・野菜煮物・おすまじ ゆず和え物	おなか・野菜煮物・おすまじ トーナツ	おなか・野菜煮物・おすまじ 煎菓子・カルピス	

食ベジよみ

桃の節句の「ひし餅」 「はまぐり」の意味は？



ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていた。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を象すひしの実を入れた白餅と、露ぶけの意味をもつちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。はまぐりは、「長股岡土びがったり」と命おむる物は2つとないことから縁起物とされ、女の子がひし餅にめぐり会えるようにと、袋い物などに入れて祝い婚として出されるようになった。



抵抗力を高めて貧血防止！ 春に食べたいなのはな

なのはなは、春野菜のなかでも栄養価の高い野菜の1つです。βカロテン、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、かぜなどの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。軟らかく歯のない野菜なので、さっとゆでておひたしや和え物、サラダといった手軽な調理が可能。また、パスタやグラタン、シチューの具にもおすすめです。

