

3月のひんだて



* 献立は多少変更する場合があります。

平成27年3月2日
スター保育園

日にち	ひんだて	3時のおやつ	夕方のおやつ	おもな材料のはたらき		
				赤群	黄群	緑群
2.16.30	ごはん、卵焼き、みそ汁、みかん	お麩ラスク	ヨーグルトとおせんべい	豚挽肉、卵、高野豆腐 赤みそ、お麩	さとう、油、バター	人参、玉ねぎ、さやえんどう、白菜、えのき茸、あさつき、みかん
3 (ひなまつり会)	ちらし寿司、すまし汁、オレンジ	おこしもの	リンゴゼリー	味付けまぐろ缶、しらす干し、卵、刻みのり、豆腐	さとう、油、上新粉	人参、かんぴょう、きゅうり、えのき茸、みつば、オレンジ
4.18	ごはん、豆腐の五目煮、南瓜煮付	人参ブラウニー	カルピスゼリー	豆腐、豚肉	油、片栗粉、さとう、小麦粉	しょうが、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ねぎ、南瓜
5.19	ロールパン、シーフードグラタン、スープ	ぼたもち	フルーチェ	カラスカレイ、ロールいか、牛乳、チーズ、きな粉	じゃが芋、上新粉、さとう	玉ねぎ、パセリ、キャベツ、人参、エリンギ
6	ごはん、さわらのみそ焼き、うの花炒り煮	ずんだもち パンケーキ	みかん	さわら、赤みそ、おから、油揚げ、豆腐、牛乳	さとう、油、切り餅、ホットケーキミックス	しょうが、人参、しめじ、ねぎ、枝豆
9.23	ごはん、豚肉と大根のうま煮、すみそあえ	チーズスティック	フルーツミックス	豚肉、わかめ、水煮あさり缶、白みそ、バター、粉チーズ	さとう、食パン	こんにゃく、大根、人参、れんこん、さやいんげん、わけぎ
10.24	ロールパン、煮込みハンバーグ、ブロッコリーのあえもの、ヨーグルト	鮭しめじごはん	ぶどうゼリー	豚挽肉、豆腐、ツナ缶、ヨーグルト、鮭フレーク	片栗粉、油	玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ
11.25	ごはん、ケチャップソテー、大根とベーコンの洋風煮、りんご	いももち	バナナ	豚肉、ベーコン	油、じゃが芋、片栗粉	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、大根、チンゲン菜、りんご
12.26	鶏のすき煮丼、酢の物	ヨーグルトとおせんべい	スナックパン	鶏肉、しらす干し、ヨーグルト	油、さとう	白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、きゅうり、みかん缶
13.27	ごはん、ヒレカツ、ごまあえ、パイン缶	手のひらピザ	あんパン	豚ヒレ肉、チーズ	小麦粉、生パン粉、油、すりごま、ピザ生地	なばな、人参、もやし、パイン缶、玉ねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶
14.28 (土曜日)	みそラーメン	クラッカーとチーズ		豚肉、赤みそ、白みそ、チーズ	中華そば、油、さとう、すりごま、ごま油	人参、もやし、チンゲン菜、にんにく
17.31	チキンカレーライス、海藻サラダ	バナナキャラメル 蒸しパン	オレンジゼリー	鶏肉、スキムミルク、わかめ、豆乳	じゃが芋、小麦粉、油、バター、さとう、ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶、バナナ、レーズン
20 (誕生日会)	マーボー丼、さつま芋サラダ、黄桃缶	イチゴのチーズ ムース	オレンジ	豆腐、豚挽肉、赤みそ、クリームチーズ、生クリーム、ヨーグルト	油、さとう、片栗粉、さつま芋、マヨネーズ、イチゴジャム	玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが、きゅうり、黄桃缶、いちご

* アレルギー対応の為、スター保育園では原則的におやつに卵は使用しておりません。

* 上記の材料のほか、メニューにより醤油等の調味料類、及びスープの素、ココア・抹茶パウダー等を使用しています。



2月の献立写真



2.16 ロールパン、チキンビーンズ、 ごまあえ、みかん	3.17 ごはん、ぶり大根、みそ汁	4.18 ごはん、コロッケ、ブロッコリー のあえもの、パイン缶	5.19 マーボー丼、大根サラダ
6.20 ごはん、ひじきとじゃが芋の煮物、 かき玉汁	7.21 スープそば	9.23 ロールパン、白菜のクリームシチ ュー、ソテー、みかん	10.24 親子丼、中華あえ、りんご
12.26 ごはん、肉団子のスープ煮、 南瓜煮付	13 ごはん、わかさぎのから揚げ、 おひたし、オレンジ	14.28 あんかけしめん	25 ごはん、みそおでん、酢のもの



1月30日誕生日会

ツナカレーピラフ、
かき玉スープ、りんご



アレルギーや花粉症予防に春野菜

春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、なばな、スナップえんどう、たけのこ、あしたば、せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特の香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せり、うどなど独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られます。

