



給食だより 3月号

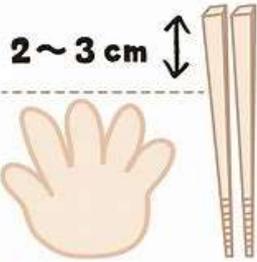
ひろた まみこ、こじま ゆかり

ご卒業おめでとうございます。
4月に比べて、給食やおやつもたくさん食べられるよう
になりました。「おかわり！」の声もたくさんあり、とても嬉しいです。
残り1ヶ月ですが、一緒にひな祭りや誕生日会など、
楽しい思い出を作りましょう。



★正しい箸の持ち方★

親指と人さし指、
中指の3本で
つまむように持つ

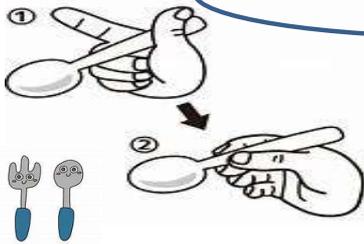


★箸の選び方★
長さ→手の長さ+3cmです。

子どもの成長は早いです。
箸や食器も子どもの成長に見合った
ものに、変えていきましょう。

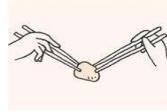
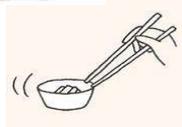


★正しいスプーンの持ち方★



鉛筆持ちの形が基本です。
正しいスプーンを持つこと
でスムーズに箸の持ち方も
できるようになります。

ダメな箸の持ち方×



☆寄せ箸

☆刺し箸☆

☆箸渡し☆

他にも、たて箸やねぶり箸、指し箸など

★3月の旬の食材★



3月の春の旬の食材は、香りが強かったり、味の濃いのが
特徴です。食材に含まれる栄養素には、冬の時期に、体内に
溜まった老廃物を出して、新陳代謝を促進する働きがあります。
しっかり食べて、春夏に向けて身体の調子を整えましょう。

いちご



ビタミンCが豊富で風邪予防、
美肌効果。

いちごの食物繊維は、ヨーグルト
と相性がよく、腸内環境を整える
効果がアップ!!

春キャベツ



3月~5月のキャベツを
春キャベツといい、柔らかく甘みが
強いのが特徴。
ビタミンUが豊富で、胃腸を整える
働きがあります。

たけのこ



旨味成分のグルタミン酸などが
豊富で、疲労回復の効果。
高血圧予防のカリウムも多く、
むくみ予防にも。
アクが強いため、食べすぎに
注意!!

新たまねぎ



ツンとした香りは、硫化アリル成分
で、血液をサラサラにする効果。熱
に弱いので、生で食べるのがおすす
めです。
他にも、ビタミンB1、B2、カルシ
ウム、鉄も豊富。

★雛あられ★



★材料★(4人分) (一人分...70カロリー)
お餅(2切れ)
◆粉さとう(大さじ2)
きな粉(小さじ2)
塩(少々)



★作り方★

- ①切り餅を5mm角に切る。乾燥しておく。
- ②オーブン160度余熱する。
- ③鉄板の上にオーブンシートをひいて、①をおく。
オーブンで15分くらい焼く。
- ④◆の材料を合わせて、③にまぶす。

☆きな粉をココアや抹茶に変えても美味しいです。
☆しっかり乾燥、焼くことでサクサクに
仕上がります。油で揚げてでもできます。





3月のこんだて



令和3年3月1日発行 ルナ保育園

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1 (月)	カレーライス、ツナの和え物	ヨーグルト おせんべい	豚肉、ツナ缶、ヨーグルト	じゃが芋、油、小麦粉 りんごジャム、おせんべい	人参、玉ねぎ、きゅうり
2 (火)	ごはん、ビーフンソテー、スープ	ポテト	豚肉、ツナ缶	ビーフン、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ
3 (水) ひな祭り会	ちらし寿司、すまし汁、オレンジ	三色ゼリー ひなあられ	鮭フレーク、卵、のり、豆腐 わかめ、ゼラチン	さとう、油、ひなあられ	人参、かんぴょう、干し椎茸、きゅうり みつば、オレンジ
4 (木)	食パン カリフラワーのクリームシチュー サラダ	菜飯ごはん	鶏肉、スキムミルク	じゃが芋、油、小麦粉、春雨 さとう、食パン	カリフラワー、人参、玉ねぎ、きゅうり コーン缶、菜飯ご飯の素
5 (金) お別れ遠足	ごはん、魚の煮付け うの花炒り煮	お好み焼き	白身魚、おから、油揚げ 豚肉	さとう、ごま油、天かす、小麦粉 じゃが芋、焼きそば麺	しょうが、人参、干し椎茸、ねぎ キャベツ
6 (土)	煮込みうどん、チーズ	バナナ おせんべい	鶏肉、油揚げ、チーズ	乾うどん、おせんべい	人参、ねぎ、バナナ
8 (月)	ごはん、チキンカツ、ゆかり和え パイン缶	フルーチェ おせんべい	鶏肉、牛乳	小麦粉、パン粉、油 おせんべい	キャベツ、人参、もやし、パイン缶 フルーチェ
9 (火)	ごはん、五目煮、みそ汁	茶だんご	はんぺん、赤みそ、豆腐、きなこ	じゃが芋、油、さとう、焼麩 白玉粉、上新粉	人参、大根、グリーンピース水煮、えのき 万能ねぎ、抹茶
10 (水)	ごはん、ミートボールシチュー ソテー	いろいろラスク	豚ひき肉、しらす干し、バター 粉チーズ	片栗粉、じゃが芋、油、食パン	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、ココア、カレー粉
11 (木)	ごはん、生揚げと豚肉のみそ炒め 南瓜煮付	フルーツゼリー	生揚げ、豚肉、赤みそ、ゼラチン	油、さとう	人参、キャベツ、玉ねぎ、エリンギ 南瓜、りんごジュース、みかん缶 黄桃缶、パイン缶
12 (金)	ごはん、三平汁、酢の物	りんごのパンケーキ	鮭、白みそ、わかめ、バター 豆乳	じゃが芋、さとう ホットケーキミックス	人参、大根、白菜、ねぎ、きゅうり みかん缶、りんご
13 (土)	長崎ちゃんぽん	スナックパン	豚肉	乾うどん、油、スナックパン	玉ねぎ、人参、キャベツ
15 (月)	ごはん、高野豆腐の卵とし なばなの和え物	黒糖さつま芋まんじゅう	高野豆腐、卵、ツナ缶 豆乳	さとう、黒糖、小麦粉、さつま芋	人参、玉ねぎ、さやえんどう、なばな
16 (火)	ごはん、ビーフンソテー、スープ	フルーツヨーグルト	豚肉、ツナ缶、ヨーグルト	ビーフン、油、さとう	玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ バナナ、みかん缶、黄桃缶、パイン缶
17 (水) お別れ会	☆お楽しみ☆	クッキー	鶏肉、卵、バター しらす干し	小麦粉、片栗粉、さとう	ブロッコリー、人参、ココア 抹茶
18 (木)	ごはん、魚の煮付け うの花炒り煮	ぶどうゼリー おせんべい	白身魚、おから、油揚げ ゼラチン	さとう、ごま油、おせんべい	しょうが、人参、干し椎茸、ねぎ りんごジュース
19 (金) 誕生日会	カレーライス、ツナの和え物 りんご	誕生日ケーキ	豚肉、ツナ缶、バター 生クリーム、卵	じゃが芋、油、小麦粉 りんごジャム	人参、玉ねぎ、きゅうり パイン缶、黄桃缶、みかん缶
22 (月)	ごはん、五目煮、みそ汁	ヨーグルト おせんべい	はんぺん、赤みそ、ヨーグルト	じゃが芋、油、さとう、焼麩 おせんべい	人参、大根、グリーンピース水煮、えのき 万能ねぎ
23 (火)	ごはん、生揚げと豚肉のみそ煮 南瓜煮付	フルーツゼリー	生揚げ、豚肉、赤みそ、ゼラチン	油、さとう	人参、キャベツ、玉ねぎ、エリンギ 南瓜、りんごジュース、みかん缶 黄桃缶、パイン缶
24 (水)	食パン カリフラワーのクリームシチュー サラダ	天むす風	鶏肉、スキムミルク、のり ちくわ、青のり	じゃが芋、油、小麦粉、春雨 さとう、食パン	カリフラワー、人参、玉ねぎ、きゅうり コーン缶
25 (木) 卒園式		おせんべい カップゼリー		おせんべい	カップゼリー
26 (金)	ごはん、三平汁、酢の物	黒みつきなこプリン おせんべい	鮭、白みそ、わかめ、牛乳 生クリーム、ゼラチン、きなこ	じゃが芋、さとう 黒みつ、おせんべい	人参、大根、白菜、ねぎ、きゅうり みかん缶
27 (土)	長崎ちゃんぽん	ヨーグルト おせんべい	豚肉、ヨーグルト	乾うどん、油、おせんべい	玉ねぎ、人参、キャベツ
29 (月)	ごはん、高野豆腐の卵とし なばなの和え物	ジャムサンド	高野豆腐、卵、ツナ缶	さとう、食パン、イチゴジャム	人参、玉ねぎ、さやえんどう、なばな
30 (火)	ごはん、ビーフンソテー、スープ	おやつ春巻き	豚肉、ツナ缶、クリームチーズ	ビーフン、油、さとう 春巻きの皮	玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ 南瓜
31 (水)	ごはん、ミートボールシチュー ソテー	バナナ おせんべい	豚ひき肉、しらす干し	片栗粉、じゃが芋、油 おせんべい	人参、玉ねぎ、チンゲン菜 バナナ

* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。
 * おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。
 * おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーチェ等の場合はお茶を提供します。)
 * アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。
 * 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。

