

献立表

2020年3月



幼児食

日	曜	昼食		3時のおやつ (付) 飲み物	夕食 (延長2)
		献立	食材料		
2	月	ご飯/鶏の照り焼き/ポテトサラダ/みそ汁	鶏肉 じゃが芋 胡瓜 人参 ハム もやし しめじ	フルーツ ヨーグルト	ご飯/ポークピカタ/おかか和え/みそ汁
3	火	♪ひなまつり行事食♪ ちらし寿司/かじきのみそ煮/青菜と春雨のごま和え/すまし汁/果物	鶏肉 胡瓜 油揚げ コーン のり 人参 かじき ほうれん草 えのき 春雨 かにかま ごま 麩 菜の花 いちご	桜もち※ ◇	ご飯/中華炒め/ お浸し/みそ汁
17	火	ご飯/かじきのみそ煮/青菜と春雨のごま和え/すまし汁	かじき ほうれん草 えのき 春雨 かにかま ごま 麩 菜の花	ホットケーキ	ご飯/中華炒め/ ごま和え/みそ汁
4	水	豚汁うどん/かぼちゃのバター煮/果物	茹で麺 豚肉 大根 人参 ごぼう 油揚げ 長葱 かぼちゃ バナナ	ジャムサンド	そばろ丼/きんぴら/みそ汁
5	木	ご飯/鶏の唐揚げ/繊維たっぷりサラダ/みそ汁	鶏肉 切干大根 胡瓜 ひじき コーン 小松菜 えのき	きな粉 マカロニ	ご飯/豚肉とキャベツのカレー炒め/ お浸し/みそ汁
6	金	ご飯/回鍋肉/華風和え/みそ汁	豚肉 キャベツ ピーマン 長葱 チンゲン菜 もやし 人参 大根 わかめ	いももち	ご飯/鶏肉と大根の煮物/甘酢和え/ みそ汁
7	土	ご飯/田舎煮/キャベツのごま和え/みそ汁	鶏肉 じゃが芋 さつま揚げ 人参 キャベツ 胡瓜 ごま 水菜 油揚げ	菓子	-
9	月	ビビンバ丼/胡瓜の酢の物/みそ汁	豚肉 ほうれん草 人参 もやし 胡瓜 わかめ かにかま チンゲン菜 茄子	クッキー	ご飯/チキンピカタ/お浸し/みそ汁
10	火	パン/クリームシチュー/ハワイアンサラダ	コッペパン 鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参 キャベツ 胡瓜 パイン ハム	焼きおにぎり	肉煮込みうどん/ にんじんしりしり/ ゼリー
11	水	ご飯/鮭の西京焼き/きのこのサラダ/みそ汁	鮭 えのき しめじ ブロッコリー 胡瓜 菜の花 油揚げ	アメリカン ドック	ご飯/豚肉の味噌 焼き/おかか和え/ みそ汁
12	木	ご飯/ハンバーグ/さつま芋サラダ/みそ汁	豚肉 鶏肉 玉葱 さつま芋 胡瓜 レーズン りんご 大根 わかめ	焼きうどん	ご飯/鶏肉の甘辛 煮/お浸し/みそ汁
13	金	チキンカレー/ひじきサラダ/牛乳	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン ひじき ごま 牛乳	13日ロールケーキ ◇ 27日パリパリ ワンタン◇	ご飯/高野豆腐の 煮物/和え物/み そ汁
14	土	チャーハン/中華風納豆サラダ/スープ	ハム 玉葱 人参 ピーマン 小松菜 しらす 納豆 いら えのき	菓子	-
30	月	ご飯/けんちん煮/おかか和え/みそ汁	豆腐 鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく ほうれん草 白菜 チンゲン菜 わかめ	レーズン 蒸しパン	ご飯/白身魚のバ ター醤油ソテー/ サラダ/みそ汁
31	火	ミートソース/かにかま入り和風サラダ/スープ	スパゲッティ 豚肉 玉葱 人参 セロリトマト缶 キャベツ 胡瓜 かにかま かぶの葉	ホットケーキ	新年度準備のため 夕間食はありません

- ※ 3日(火)午後のおやつは、りす〜くま組は、ゼリーです。
- ※ 31日(火)新年度準備のため、間食・夕食はありません。ご協力をお願いします。
- ※ 午前のおやつは、りす〜くま組はビスケットやクラッカーなどの市販菓子と牛乳です。
- ※ 午後のおやつに付く飲み物は◇は、麦茶、無印は牛乳です。
- ※ 延長1 は夕方に間食(おやつ)が出ます。(市販菓子です)
- ※ 食材料の欄では、調味料や副原料は省略しています。
- ※ 献立は食材の仕入れの都合などにより急遽変更する場合がありますのでご了承ください。

給食だより

ペガサスわくわくランド

3月号

寒さの中にも春の気配を感じる頃となりました。今年度も残すところあとわずか。この1年を振り返ると、子どもたちも大きくたくましく成長したように感じます。ぞう組さんは、残り1か月、楽しい給食の時間を過ごして、保育園の思い出の一つにしてください。来年度も、安全でおいしい給食作りを心がけ、子供たちの成長のお手伝いが出来ればと思っています。

生活習慣予防 子どもの時から『うす味』に慣れましょう

塩分の多い食生活を続けていると高血圧をはじめとする生活習慣病にかかりやすくなると言われています。食塩は、世界でも健康問題の第2位です。日本でも食事摂取の基準がどんどん厳しくなっています。2020年にはさらに目標値が引き下げられます。好みの味は、食習慣によるところが大きいので、幼児期から薄味に慣れておくと、大人になってからも薄味で満足できるようになり健康維持に役立ちます。また子どもに合わせて、大人も薄味に慣れることで、生活習慣病のリスクを下げることができます。

☆減塩のポイント☆

☆お味噌汁は、
具たくさん



☆だしを効かせる

☆麺類の
スープを残す

☆カリウムの多い食品も取る
(野菜・イモ類・果物)



～乾物を使って栄養満点!!～

■乾物の魅力■ 『乾物』は、季節に収穫した食材を一年中食べることができるよう長期保存を目的として作られた日本の伝統的な食材のひとつです。昔の人の知恵が詰まった『乾物』についてお伝えします。

～高野豆腐と挽肉の煮物～

【安価で安定している】
保存目的で加工するため、1年を通して安定した価格で購入できます。

【長期保存ができる】
常温で長期保存が可能で、軽く場所をとらずに多彩な食材を確保しておくことができます。

【栄養価が高い】
天日で、乾燥させることで、うまみや香り、栄養が増します。
「切干大根」と「大根」を比較すると鉄分3倍、カルシウム4倍、食物繊維3倍

- 材料
(大人2人子供2人分)
- ・高野豆腐…50g
 - ・挽肉…160g
 - ・玉葱…140g
 - ・人参…60g
 - ① ・しょうゆ…20g
 - ・酒…10g
 - ・砂糖…10g
 - ・だし汁…90g
 - ・片栗粉…6g

作り方
1.高野豆腐はぬるま湯で戻し、水気を絞る。2等分にし1cmスライスにする。
2.人参は千切り、玉葱はスライスにする。
3.鍋に①と挽肉を入れ、箸でよく混ぜ火にかける。パラパラになったらだし汁を加え、人参、玉葱を加える。
4.最後に高野豆腐を加え、軽く煮込んだらとろみをつける。