

平成28年 3月 献立予定表

平成28年 2月 29日 城山幼稚園

日曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1	火 ごはん 魚のクラッカー揚げ 和風サラダ 牛乳	魚 卵 かつお節 牛乳 ひじき	白米 クラッカー 薄力粉 油 砂糖	人参 きゅうり キャベツ いんげん	ひじきおにぎり	638
2	水 ごはん 鶏肉の唐揚げ 野菜とワカメの甘酢和え 牛乳	鶏肉 チーズ ワカメ 牛乳	白米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 白玉粉 バター	にんにく 人参 きゅうり マーマレード 大根	マーマレード ボンデケーキ	528
3	木 春ちらし すまし汁 カルピス 手作りひなあられ ひなまつり会	卵 牛肉 カルピス	白米 砂糖 油 もち米 でんぷん	竹の子 人参 ほうれん草 グリーンピース えのき	卵おにぎり	518
4	金 お弁当デー お別れ遠足	卵 牛乳 スキムミルク	砂糖 バター 薄力粉	バナナ	バナナケーキ	211
5	土 スパゲティーミートソース わかめスープ	合挽肉 ワカメ	スパゲティ 油 ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ ケチャップ ピーマントマトピューレ	お菓子	271
7	月 ごはん スペニッシュオムレツ 野菜の磯和え 牛乳 一日先生	ベーコン 卵 チーズ 牛乳 スキムミルク のり	白米 じゃがいも 砂糖 油 白玉粉	人参 パセリ キャベツ もやし	もちもち チーズパン	598
8	火 ごはん 魚の甘酢あんかけ 干し大根と人参の甘辛煮	魚 油揚げ	白米 薄力粉 砂糖 片栗粉 油 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン 大根	きつねおにぎり	450
9	水 カレーライス 野菜のおかか和え 牛乳	合挽肉 かつお節 牛乳	じゃがいも 白米 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ もやし	ハッシュドポテト	476
10	木 麦ごはん 豚汁 郷土料理の日 デコボンゼリー	豚肉 みそ クリアガー	白米 麦 油 さといも 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ もやし 大根	干し大根と 椎茸おにぎり	503
11	金 おにぎり みそ汁 漬物 炊き出しの日	味噌	白米 砂糖 ごま 雑穀米	玉ねぎ なす ねぎ 人参	雑穀おにぎり	321
12	土 牛肉丼 野菜のじゃこ和え	牛肉 じゃこ	砂糖 油 白米 片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ 椎茸 ほうれん草 キャベツ	お菓子	379
14	月 ごはん 炒り豆腐 野菜の中華和え 牛乳	豆腐 卵 牛乳 鶏挽肉 スキムミルク	白米 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	玉ねぎ 人参 たら 椎茸 きゅうり キャベツ	ミルククッキー	455
15	火 ごはん 野菜のフレンチ和え 魚のムニエルトマトソース 牛乳	魚 牛乳	白米 薄力粉 油 砂糖	トマト トマトピューレ 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 人参	焼きおにぎり	508
16	水 ごはん 竹輪のふわふわ揚げ 野菜のごま和え コンソメスープ	竹輪 ソーセージ チーズ のり 大豆 じゃこ スキムミルク	白米 薄力粉 油 ごま 砂糖 バター ごま油	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参	大豆の カルシウム炒め	494
17	木 ロコモコ みかん 春雨スープ お別れ会	おから スキムミルク 卵 牛乳 合挽肉	ホットケーキミックス 砂糖 油 春雨 ごま油	キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 椎茸 みかん	おからドーナツ	562
18	金 親子丼 野菜のピーナッツ和え 卒園式	鶏肉 きな粉 かまぼこ 卵	マカロニ 砂糖 油 ピーナッツ 白米	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし キャベツ	マカロニきなこ	428
19	土 ハヤシライス 野菜の塩昆布和え	牛肉 昆布	白米 油	玉ねぎ 人参 トマトピューレ ピーナス きゅうり キャベツ	お菓子	387
21	月 振替休日					
22	火 ごはん 照り焼きチキン カムカムサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳 さくらえび 昆布	白米 砂糖 ごま油 ごま	にんにく ごぼう きゅうり 人参	さくらえびと 昆布のおにぎり	559
23	水 雑穀米 だんご汁 ひじき炒め	鶏肉	雑穀米 薄力粉 さといも こんにゃく 砂糖 じゃがいも	大根 ねぎ 白菜 人参 ピーマン 椎茸	ポテトドーナツ	399
24	木 ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜の甘酢和え 牛乳 修了式	魚 スキムミルク 牛乳 油揚げ	白米 マヨネーズ 砂糖 ごま	コーン キャベツ 人参 きゅうり	のり巻きおにぎり	563
25	金 ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ	豚肉 大豆 卵	白米 じゃがいも 油 砂糖 春雨 コーン ミックス粉	玉ねぎ 人参 ピース ケチャップ トマトピューレ きゅうり	手作りパン	679
26	土 ごはん 肉じゃが かき卵汁	合挽肉 ワカメ 卵	白米 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ	お菓子	340
28	月 ごはん 鶏レバーの甘辛煮 そうめんチャンプルー 牛乳	鶏肉 ハム かつお節 牛乳 ソーセージ スキムミルク	白米 砂糖 油 そうめん ミックス粉	人参 玉ねぎ キャベツ	アメリカンドッグ	552
29	火 ごはん しゃも もぐもぐゴンポー オニオンスープ	しゃも じゃこ ハム	白米 砂糖 バター 油 ごま マヨネーズ	人参 ごぼう きゅうり 玉ねぎ 大根 大葉	じゃこと 大葉のおにぎり	452
30	水 ごはん チキン南蛮 野菜サラダ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 豆腐	白米 薄力粉 油 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 ミックス粉	玉ねぎ にんにく 人参 きゅうり キャベツ	豆腐マフィン	707
31	木 ワカメご飯 のっぺい汁 じゃがいものおかか煮	かつお節 ワカメ 鶏肉 さくらえび のり	白米 砂糖 油 さといも じゃがいも ごま	ごぼう 人参 大根	お菓子	455

●材料はすべて(昼食・おやつ)一揃に表示してあります。●主な材料だけ表示してあります。●献立及び材料は変更する場合があります。

※3月は熊本の郷土料理「デコボンゼリー」が登場します。

※今月の献立には、ゆり組さんが好きなメニュー(から揚げ、カレー、野菜など)をたくさん入れています!!



ひなまつり

「ひな節句」「桃の節句」とも呼ばれるひなまつり。起源は中国だとされています。中国では、3月初めの巳の日に身を清め、厄除けをする風習がありました。その風習が日本に伝わると、身代わりの小さな人形が災難を引き受けてくれる「形代」信仰と結びつき、その人形の供養と感謝を込めてごちそうするようになりました。これが「祭り」の始まりと言われています。ひし餅の色は「桃の花の赤」「雪の白」「新しい芽の緑」で、春を表しています。自然の恵みを食べ物に表すことで豊かな実りを祈り、生活を楽しんできたそ

かむ力のつかけ方

かむ力をつけるために、まず大切なのは離乳食のとり方です。唇で食べ物を取り込めるようにしてあげると、歯茎や歯でかみ、舌でのどに送るようになり、確実にかむ力がついてきます。子どもの口の奥の方に食べ物を入れてしまうと、飲み込むしかなくなるので注意しましょう。2歳以上は「きゅうりを食べるとどんな音がするかな?」などの声をかけながら、かむことの楽しさを伝えましょう。

野菜ジュースは栄養補給になるの?

野菜嫌いで必要量がとれない時など種類の豊富な市販の野菜ジュースに頼りたくなるものです。しかし、野菜ジュースは「とらないよりはよい」という程度にとらえておきたいところ。野菜や果物を搾ってジュースにすると、絞り汁ではなく搾りかすの方に栄養が残る、ジュースを生成する過程でほとんどの栄養が失われます。また市販のジュースには糖分、塩分なども添加されています。自宅で作る搾りたての野菜ジュースなら添加物の心配もなくおすすめですが、繊維質や食味などの点では、野菜の代わりにするのは難しいですね。