

令和 3年

3月 給食献立表

萌丘学園

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
1 月	ご飯 鮭の塩焼き がんもと野菜の煮物 大根サラダ みそ汁(白菜・油揚げ)	普通牛乳・べにざけ・がんもどき・ロースハム・油揚げ・淡色辛みそ・魚肉ソーセージ・さくらえび素干し	精白米・砂糖・マヨネーズ・ごま・中華めん・調合油	にんじん・ごぼう・だいこん・きゅうり・コーン缶詰・クリーム・ほんしめじ・はくさい・にんじん・青ピーマン・キャベツ・あおのり
2 火	黒米ご飯 スパニッシュオムレツ 大根と豚バラの煮物 なめたけ和え みそ汁(豆腐・わかめ)	鶏卵・ウインナーソーセージ・ぶたばら・木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	ビスケット・精白米・じゃがいも・調合油・片栗粉・砂糖・ホットケーキミックス・メープルシロップ	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・パセリ・トマトケチャップ・だいこん・はくさい・えのきたけ・味付け瓶詰・塩わかめ・乾わかめ・だいこん
3 水	ちらし寿司 エビフライ さいの目の煮物 小松菜の磯辺和え すまし汁(花ふ・わかめ) いちご	普通牛乳・油揚げ・鶏卵・きな粉	精白米・砂糖・調合油・さといも・観世ふ・マカロニ・スパゲティ	にんじん・干しいたけ・かんぴょう・ごぼう・れんこん・焼きのり・こまつな・きょうな・乾わかめ・いちご
☆ 4 木	山菜おこわ モロの竜田揚げ さつまいもの甘煮 ほうれん草のごま酢和え みそ汁(大根・しめじ) ゼリー	ドリンクヨーグルト・油揚げ・まかじき・淡色辛みそ	精白米・片栗粉・調合油・さつまいも・砂糖・ごま・オレンジゼリー	バナナ・にんじん・ゆで干しぜんまい・ゆでたけのこ・ゆでわらび・ぶなしめじ・ほうれんそう・だいずもやし・にんじん・だいこん・オレンジジュース
5 金	大豆挽肉カレー 赤漬け シーフードサラダ ココア豆乳 バナナ するめ	ぶたひき肉・大豆たんぱく・しばえび・するめいか・豆乳・するめ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・砂糖	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・だいこん・レタス・赤ピーマン・ブロッコリー・きょうな・バナナ
8 月	ご飯 豆腐ハンバーグ はくさいのポン酢和え 五目煮豆 みそ汁(もやし・えのき)	普通牛乳・ぶたひき肉・木綿豆腐・鶏卵・かにかまぼこ・さつま揚げ・大豆・淡色辛みそ・乳酸菌飲料・魚肉ソーセージ・さくらえび素干し	精白米・パン粉・調合油・いりごま・砂糖・板こんにやく・薄力粉	たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・はくさい・きゅうり・スイートコーン・ごぼう・りよくとうもろし・えのきたけ・乾わかめ・キャベツ・あおのり
9 火	お楽しみ献立	普通牛乳・塩ほつけ・凍り豆腐・かにかまぼこ・木綿豆腐・赤色辛みそ・鶏卵	衛生ボーロ・精白米・砂糖・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・薄力粉・無塩バター	にんじん・生しいたけ・きゅうり・スイートコーン・なめこ水煮缶詰・根深ねぎ
10 水	七分づきご飯 ボークチャップ れんこんの金平 おかか和え みそ汁(かんぴょう・卵)	普通牛乳・ぶたばら・かつお節・鶏卵・淡色辛みそ	精白米・調合油・砂糖・いりごま	キャベツ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・れんこん・ほうれんそう・かんぴょう・乾わかめ
11 木	ご飯 さわらの照り焼き 大根のそぼろ煮 三色ナムル きのこ汁	普通牛乳・さわら・ぶたひき肉・木綿豆腐・淡色辛みそ	精白米・砂糖・片栗粉・いりごま・ごま油・食パン	だいこん・りよくとうもろし・ほうれんそう・にんじん・生しいたけ・ぶなしめじ・えのきたけ・まいたけ・だいこん・根深ねぎ・いちごジャム
12 金	ハヤシライス 赤漬け かぼちゃのサラダ 牛乳 オレンジ 昆布	ドリンクヨーグルト・ぶたもも・普通牛乳	精白米・調合油・薄力粉・砂糖・マヨネーズ・塩せんべい	たまねぎ・エリンギ・トマトケチャップ・トマト・だいこん・かぼちゃ・にんじん・りんご・きゅうり・レーズン・ネーブル・りしりこんぶ・りんごジュース
15 月	ご飯 かじきのみそ焼き 麩の卵とじ 菜の花のおひたし みそ汁(白菜・ねぎ)	普通牛乳・めかじき・淡色辛みそ・鶏卵・削り節	精白米・砂糖・車ふ・ごま	たまねぎ・にんじん・なばな・キャベツ・はたけしめじ・はくさい・根深ねぎ・乾わかめ
16 火	ご飯 チキンカツ マカロニのケチャップ炒め れんこんの酢の物 みそ汁(豆腐・白菜)	普通牛乳・若鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・淡色辛みそ	精白米・薄力粉・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・砂糖	たまねぎ・にんじん・なばな・キャベツ・はたけしめじ・はくさい・根深ねぎ・乾わかめ
17 水	七分づきご飯 さんまの煮付け 五目ごま炒め かぶの浅漬け すいとん汁	さんま・油揚げ・普通牛乳	精白米・砂糖・緑豆はるさめ・調合油・ごま・板こんにやく・薄力粉・さつまいも	りんごジュース・キャベツ・にんじん・きくらげ・たけのこ水煮缶詰・チンゲンサイ・かぶの葉・かぶ・だいこん・はくさい・根深ねぎ

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
18 木	牛丼 ポテトサラダ ほうれん草のごま和え 乳酸菌飲料 りんご	乳酸菌飲料・牛かたロース・ロースハム・淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵・きな粉	精白米・しらたき・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ・ごま・ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・きゅうり・にんじん・スイートコーン・ほうれんそう・りんご
19 金	シーフードカレー らっきょう 海藻サラダ いちご豆乳 グレープフルーツ 食べる煮干し	普通牛乳・するめいか・しばえび・あさり・かにかまぼこ・煮干し	精白米・じゃがいも・調合油・和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・らっきょう漬・レタス・アスパラガス・塩わかめ・赤ピーマン・黄ピーマン・きょうな・グレープフルーツ・りんごジュース

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
416Kcal	15g	10g	112mg	2mg	161 μg	0.21mg	0.19 mg	27mg

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※水筒の中身は、水やお茶などをお願いします。

※お箸セットは、毎日きれいに洗って持たせて下さい。

※☆は、誕生会です。

ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん.....園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。