

# 3月の献立

うみの星保育園

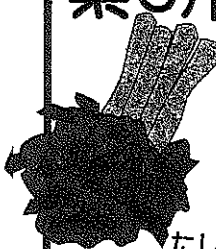
| 日・曜       | 昼食   | おやつ           | 3歳未満児追加   | 行事計画  |
|-----------|--|---------------|-----------|-------|
|           |  |               | 10時       |       |
| 1<br>(土)  | ミルクパン 牛乳<br>コロケ 大根サラダ 枝豆 果物                | プリン           |           |       |
| 3<br>(月)  | ちらし寿司 菜の花のお吸い物<br>鶏のチーズ焼き お浸し 果物           | ロールケーキ<br>牛乳  | お菓子<br>牛乳 |       |
| 4<br>(火)  | ごはん 和風ポトフ<br>鮭の竜田揚げ お浸し 果物                 | お菓子<br>牛乳     | お菓子<br>牛乳 |       |
| 5<br>(水)  | 玄米ロール タマゴスープ<br>煮込みハンバーグ 野菜サラダ 果物          | カレーパン<br>牛乳   | お菓子<br>牛乳 |       |
| 6<br>(木)  | ドライカレー 牛乳<br>ウインナー 海藻サラダ 果物                | ゼリー           | お菓子<br>牛乳 |       |
| 7<br>(金)  | 焼きそば ジュース<br>鶏肉のオイスターソース煮 お浸し 果物           | 春巻きりんご<br>牛乳  | お菓子<br>牛乳 |       |
| 8<br>(土)  | 小豆パン 牛乳<br>チーズはんぺんフライ わかめサラダ 枝豆 果物         | ヨーグルト         |           |       |
| 10<br>(月) | ごはん みそ汁(なめこ、ねぎ)<br>さばのみそ煮 大根の煮物 果物         | お菓子<br>牛乳     | お菓子<br>牛乳 |       |
| 11<br>(火) | かぼちゃパン クラムチャウダー<br>サーモンフライ 野菜サラダ 果物        | 蒸しパン<br>牛乳    | お菓子<br>牛乳 |       |
| 12<br>(水) | わかめごはん 吉野汁<br>たらこのマヨネーズ焼き お浸し 果物           | お好み焼き<br>牛乳   | お菓子<br>牛乳 |       |
| 13<br>(木) | ごまごはん ワカメスープ<br>しゅうまい 野菜炒め 果物              | プリン           | お菓子<br>牛乳 |       |
| 14<br>(金) | ごはん きりたんぼ汁<br>和風ハンバーグ(大根おろし) お浸し 果物        | お菓子<br>牛乳     | お菓子<br>牛乳 |       |
| 15<br>(土) | バターロール 牛乳<br>じゃがいものキッシュ マカロニサラダ 枝豆 果物      | ゼリー           |           |       |
| 17<br>(月) | かつおのおにぎり みそ汁(玉子、ねぎ)<br>鮭のマヨネーズ焼き きんぴら春雨 果物 | ブラウニー<br>牛乳   | お菓子<br>牛乳 |       |
| 18<br>(火) | オムライス コンソメスープ<br>からあげ 野菜サラダ フルーツヨーグルト      | ミニパフェ         | お菓子<br>牛乳 | お楽しみ会 |
| 19<br>(水) | 塩ラーメン 煮豆<br>チヂミ お浸し 果物                     | お茶漬け          | お菓子<br>牛乳 |       |
| 20<br>(木) | チャーハン ワカメスープ<br>鶏と大根の中華煮 お浸し 果物            | プリン           | お菓子<br>牛乳 |       |
| 22<br>(土) | ごまパン 牛乳<br>豚肉ときのこのソテー 中華サラダ 枝豆 果物          | ヨーグルト         |           |       |
| 24<br>(月) | 納豆ごはん みそ汁(豆腐、しめじ、ねぎ)<br>肉豆腐 お浸し 果物         | ホットケーキ<br>牛乳  | お菓子<br>牛乳 |       |
| 25<br>(火) | ナポリタンスパゲティ コンソメスープ<br>エビフライ チーズサラダ 果物      | ビーフン<br>牛乳    | お菓子<br>牛乳 |       |
| 26<br>(水) | かぼちゃパン クリームシチュー<br>ミートボール 海藻サラダ 果物         | お菓子<br>牛乳     | お菓子<br>牛乳 |       |
| 27<br>(木) | ごはん きのこのみそ汁<br>さんまのごま焼き 大根と春雨の炒め物 果物       | ゼリー           | お菓子<br>牛乳 |       |
| 28<br>(金) | 五目うどん<br>レバーのかりん揚げ お浸し 果物                  | 焼きおにぎり<br>牛乳  | お菓子<br>牛乳 |       |
| 29<br>(土) | 玄米ロール 牛乳<br>チキンナゲット 野菜サラダ 枝豆 果物            | プリン           |           |       |
| 31<br>(月) | ごはん 野菜スープ<br>魚のフライ もやしのチャンプルー 果物           | おからドーナツ<br>牛乳 | お菓子<br>牛乳 |       |

\*園の都合によりメニューの変更をすることがあります

## 旬を伝えよう!

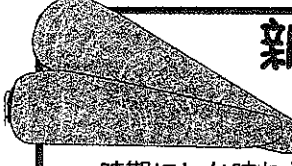
寒さに耐え、冬の間にエネルギーをしっかりとためこんだ春野菜は、冬眠状態からの再生をうながす「気付け薬」です。体の新陳代謝をさかんにする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰まっています。ほろ苦い春野菜を生で食べられるようになるのは、大人に近づいた証拠ですね。

### 菜の花



黄色い花が有名ですが、野菜としても人気です。買う時は、葉が濃い緑色で固いつぼみのものを選びましょう。ビタミンCが特に多くほろ苦い味で、おひたしや煮浸し、和えものなどに。

### 新にんじん



やわらかくて甘い新にんじんは、この時期にしか味わえないおいしさです。皮の部分に多くのβカロチンが含まれているので、できるだけ薄くむきましょう。スティックやサラダ、煮ものに。