

令和4年



# 3月 献立表



ナーサリー糎谷

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き チンゲン菜の炒め物 パナナ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 高野豆腐 赤魚 鶏卵 牛乳	米 砂糖 油 無塩バター 薄力粉 せんべい	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ しょうが チンゲン菜 玉ねぎ 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
2 水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の玉子煮 白菜の塩昆布和え チーズ 麦茶	蒸し大学芋 麦茶	味噌 鶏肉 高野豆腐 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 さつまいも ごま	昆布 干しいたけ えのき草 ほうれん草 大根 人参 グリーンピース 白菜 塩昆布	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
3 木	小魚 麦茶	【ひな祭り・啓蟄】ちらし寿司 すまし汁 キャベツのごま味噌和え いちご 麦茶	ひなあられ 牛乳	揚げ 鮭 味噌 味噌 牛乳 煮干し	米 砂糖 油 ごま ひなあられ	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 大根 えのき草 みつば キャベツ ほうれん草 いちご	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
4 金	蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のコンソメスープ焼き 大根サラダ チーズ 麦茶	ポーロ 麦茶	鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ コンソメスープ 薄力粉 無塩バター 薄力粉 さつまいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 ダイズ トマト 大根 きゅうり パプリカ	水 トマトチャップ チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
5 土	クラッカー 麦茶	ご飯 コンソメスープ たらものムニエル 白菜のマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	クッキー 牛乳	たら 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 油 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖 クラッカー	人参 コーン パセリ 白菜 パプリカ きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 麦茶
7 月	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き ピーマンの和え物 りんご 麦茶	シュガーハイ 麦茶	味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 ビーフン 砂糖 ごま油 ごま バイシート グラニュー糖 じゃが芋	昆布 干しいたけ 南瓜 切干大根 万能ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶
8 火	ビスケット 麦茶	ピザパン 中華スープ もやしの和え物 パナナ 麦茶	チャーハン 麦茶	豚ひき肉	米 砂糖 ごま油 ごま マナビスケット	しょうが ほうれん草 人参 玉ねぎ しめじ もやし わかめ コーン パナナ 長ねぎ	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶 塩
9 水	人参煮 麦茶	ご飯 具沢山汁 鶏肉の塩焼き 野菜炒め オレンジ 麦茶	おかかご飯 小魚 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節 煮干し	米 油 砂糖	昆布 干しいたけ ごぼう 大根 つきこん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 人参 オレンジ	水 料理酒 チキンスープの素 麦茶 こいくちしょうゆ
10 木	大根煮 麦茶	雑穀ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	ミルクくずもち ウエハース 麦茶	豚肉 牛乳 きな粉	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 ウエハース	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 水菜 グレープフルーツ 大根	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
11 金	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 納豆和え チーズ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 納豆 チーズ 牛乳	米 さつまいも 牛乳粉 ごま 片栗粉 砂糖 ウエハース ボン菓子	昆布 干しいたけ えのき草 小松菜 玉ねぎ 人参 大根 りんごジュース アガ	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
12 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐そぼろ野菜あんかけ キャベツの和え物 りんご 麦茶	鉄分クッキー 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 小切刃 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 ごま せんべい	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり 人参 りんご ひじき	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
14 月	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース炒め 白菜の和え物 オレンジ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 豚肉 牛乳 スキムミルク	米 小切刃 砂糖 油 ごま さつまいも 無塩バター クラッカー	昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく りんご 白菜 きゅうり 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
15 火	大根煮 麦茶	スバゲイティンポリタン コンソメスープ かぼちゃとじゃが芋のサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	ひじきご飯 小魚 麦茶	ウインナー ヨーグルト スキムミルク 揚げ 煮干し	米 スバゲイ 油 砂糖 じゃが芋 米	玉ねぎ ビーマン 人参 コーン ほうれん草 南瓜 りんごジュース ひじき 大根	水 トマトチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶 万能つゆ こいくちしょうゆ
16 水	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の生蒸し もやしのマヨ和え パナナ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 玄米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ しょうが もやし キャベツ 人参 パナナ	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア
17 木	小魚 麦茶	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 鮭のタルタルソース プロコッリーとさつまいものサラダ フルーツボンデ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	小豆 かつお節 鮭 鶏卵 牛乳 煮干し	米 もち米 ごま 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 さつまいも 無塩バター	昆布 干しいたけ 人参 白菜 しめじ 玉ねぎ パセリ 穀物酢 パナナ りんご パイン缶	水 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
18 金	せんべい 麦茶	【春分】竹の子ご飯 味噌汁 さわらの香り焼き じゃが芋の炒め物 デコパン 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	揚げ 味噌 さわら 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 せんべい	たけのこ 昆布 干しいたけ 大根 なめこ 万能ねぎ にんにく しょうが 人参 さやえんどう デコパン	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
19 土	蒸しそば 麦茶	チキンピラフ コンソメスープ もやしとチンゲン菜のサラダ オレンジ 麦茶	ハンケーキ 麦茶	鶏肉 牛乳	米 無塩バター 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 パセリ 白菜 しめじ わかめ もやし チンゲン菜 コーン オレンジ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
22 火	蒸しさとま芋 麦茶	野菜玉子うどん ちくわと玉ねぎのかき揚げ チーズ 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	鶏卵 焼き竹輪 チーズ	うどん 片栗粉 薄力粉 油 米 さつまいも	白菜 人参 ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン ゆかり	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
23 水	ボン菓子 麦茶	豚丼 味噌汁 ほうれん草のマヨサラダ パナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 小切刃 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン ボン菓子	玉ねぎ したき 昆布 干しいたけ キャベツ えのき草 ほうれん草 大根 人参 パナナ	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶
24 木	ビスケット 麦茶	ご飯 ビーフンスープ 八宝菜 中華和え グレープフルーツ 麦茶	こねつけ 小魚 麦茶	豚肉 味噌 煮干し	米 ビーフン ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 油 マナビスケット	人参 わかめ 白菜 長ねぎ もやし きゅうり コーン グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
25 金	大根煮 麦茶	お野菜パン コーンスープ 鶏肉のカレー風味炒め キャベツの人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	いちごプリン ウエハース 麦茶	スキムミルク 牛乳 鶏肉 クリーム	野菜パン 油 いちごプリンの素 ウエハース 砂糖	玉ねぎ コーン コーンクリーム パセリ 人参 チンゲン菜 しょうが にんにく キャベツ プロコッリー りんご 大根	水 ホイトソース 水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
26 土	チーズ 麦茶	麦ご飯 すまし汁 かれの味噌焼き こんにゃくとごぼうの金平 オレンジ 麦茶	寒天ミルクプリン 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 さつまいも 牛乳 チーズ	米 押し麦 砂糖 油 ごま ミルクプリンの素	昆布 干しいたけ 切干大根 しめじ ごぼう つきこん 人参 小松菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
28 月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツサラダ りんご 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ せんべい	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜 りんご	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
29 火	蒸しそば 麦茶	ご飯 中華スープ コーン肉団子 春雨ともやしの和え物 チーズ 麦茶	お好み焼き 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ 豚肉 かつお節 牛乳	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ	白菜 しめじ にら 玉ねぎ しょうが コーン もやし きゅうり キャベツ 人参 實のり 南瓜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー 中華ソース
30 水	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 かれの野菜あんかけ ひじきと切り干し大根の煮物 グレープフルーツ 麦茶	マシュマロサンドクラ ッカー 牛乳	味噌 木綿豆腐 かい 牛乳	米 片栗粉 クラッカー マシュマロ ウエハース	昆布 干しいたけ 水菜 長ねぎ パプリカ 玉ねぎ えのき草 しょうが ひじき 切干大根 したき 人参 小松菜 グレープフルーツ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 万能つゆ 麦茶
31 木	大根煮 麦茶	お野菜パン コーンスープ ちくわの天ぷら 納豆和え パナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	スキムミルク 牛乳 焼き竹輪 納豆	野菜パン 薄力粉 片栗粉 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ 砂糖	玉ねぎ コーン コーンクリーム パセリ 白菜 チンゲン菜 人参 パナナ 大根	水 ホイトソース 水 こいくちしょうゆ 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	588	20.6	17	270	1.6
幼児 平均量	594	21.2	17.3	270	1.6
乳児 目標量	490	17.2	13.1	225	1.5
乳児 平均量	499	17.5	13.8	228	1.3



# 3月 献立表【夕食・補食】



令和4年

ナーサリー 糀谷

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
		夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	豚肉の和風スパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ 麦茶	ミニ豚肉の和風スパゲティ 麦茶	豚肉	スパゲティ 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 人参 バセリ キャベツ コーン	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶
2	水	ご飯 すまし汁 かわいい味噌マヨ焼き 大根の甘酢和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	かわいい 味噌 かつお節	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 大根 人参 わかめ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 穀物酢 麦茶
3	木	焼肉丼 味噌汁 じゃが芋と小松菜の煮物 麦茶	ミニ焼肉丼 麦茶	豚肉 味噌	米 油 砂糖 ごま油 ごま 小切麩 じゃが芋	玉ねぎ しょうが にんにく 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 小松菜 人参	水 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
4	金	ご飯 味噌汁 鮎のチャンプルー ナムル 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 専麩 油 砂糖 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ 玉ねぎ 万能ねぎ 白菜 人参 チンゲン菜 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 塩
5	土	ご飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のソテー かぼちゃの甘煮 麦茶	せんべい 果物 麦茶	鶏肉	米 油 せんべい	玉ねぎ えのき茸 小松菜 キャベツ 人参 ビーマン 南瓜 バナナ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
7	月	ご飯 味噌汁 さわらの塩焼き 大根の海苔和え 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 さわら	米 さつま芋	昆布 干しいたけ 長ねぎ 大根 きゅうり 人参 焼きのり ゆかり	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
8	火	そぼろ丼 味噌汁 さつま芋の煮物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	豚ひき肉 味噌 油揚げ	米 砂糖 油 さつま芋 クラッカー	焼きのり 昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 人参 チンゲン菜 りんご	水 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
9	水	ご飯 味噌汁 さばの煮付け ひじきの煮物 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 さば 油揚げ	米 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ ほうれん草 しょうが ひじき 人参 グリンピース わかめご飯の素	水 万能つゆ 料理酒 麦茶
10	木	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛煮 浅漬け 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
11	金	ご飯 コンソメスープ ポークチャップ もやしとコーンの和え物 麦茶	青のりご飯 麦茶	豚肉	米 油 砂糖 ごま	南瓜 キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ もやし 人参 コーン 青のり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
12	土	マーボー豆腐丼 中華スープ 大根のごまマヨ和え 麦茶	ミニマーボー豆腐丼 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	長ねぎ しょうが にんにく 白菜 人参 干しいたけ 大根 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶
14	月	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き ピーマン炒め 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ピーマン 油	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ バセリ 玉ねぎ チンゲン菜 ゆかり	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
15	火	ご飯 味噌汁 かわいいの煮つけ キャベツのおかか和え 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 かわいい かつお節	米 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 切干大根 しめじ 万能ねぎ キャベツ 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
16	水	ご飯 すまし汁 豚肉と根菜の煮物 ほうれん草の味噌和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	豚肉 味噌	米 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 大根 人参 ほうれん草 白菜 わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
17	木	しらすチャーハン 味噌汁 鶏ささみのサラダ 麦茶	ミニしらすチャーハン 麦茶	しらす 味噌 高野豆腐 鶏肉	米 ごま油 油 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン 昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 大根	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
18	金	ご飯 コンソメスープ ドライカレー ツナと白菜のマヨ和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	豚ひき肉 ツナ	米 さつま芋 油 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	えのき茸 小松菜 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり りんご	水 チキンスープの素 塩 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
19	土	ご飯 味噌汁 豚肉と豆腐の旨煮 かぼちゃのごま和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節	米 小切麩 片栗粉 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 長ねぎ ほうれん草 南瓜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
22	火	ご飯 味噌汁 チキンミートボール 大根サラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 鶏肉	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ わかめ 万能ねぎ 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 りんご	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
23	水	焼きうどん 味噌汁 チンゲン菜の和風マヨサラダ 麦茶	ミニ焼きうどん 麦茶	豚肉 かつお節 味噌 油揚げ	うどん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 昆布 干しいたけ えのき茸 ほうれん草 チンゲン菜 もやし	水 中濃ソース こいくちしょうゆ 水 麦茶
24	木	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 切干大根の炒め煮 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 さば 高野豆腐	米 砂糖 油 クラッカー	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 長ねぎ しょうが 切干大根 人参 小松菜 バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
25	金	ご飯 味噌汁 つくね焼き ブロッコリーサラダ 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 さつま芋 小切麩 パン粉 ごま 油 砂糖	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
26	土	ご飯 すまし汁 豆腐の味噌そぼろ煮 甘酢和え 麦茶	コーンご飯 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 味噌	米 油 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
28	月	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ふかしさつま芋 麦茶	さつま芋ご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 小切麩 油 さつま芋	昆布 干しいたけ わかめ 小松菜 玉ねぎ 人参 ビーマン	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
29	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草のお浸し 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米 じゃが芋 ごま	昆布 干しいたけ チンゲン菜 ほうれん草 白菜 人参	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
30	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグ もやしときゅうりのサラダ 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 豚ひき肉	米 小切麩 パン粉 片栗粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 ゆかり	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
31	木	ご飯 すまし汁 鮭のねぎ味噌焼き キャベツの煮浸し 麦茶	鮭ご飯 麦茶	鮭 味噌 油揚げ	米 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ わかめ 小松菜 長ねぎ キャベツ 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶

# はくばくり だより

2022年  
3月号



- 園内に柔らかな陽射しが差し込むようになり、春の訪れを感じる季節となりました。早いもので、今年度も残すところあとひと月です。
- 給食では様々な献立を提供してききましたが、お気に入りの献立や苦手な献立は子どもたちにより十人十色でした。気になる献立がありましたら、お気軽に給食室までお声がけください。通りすがりに「今日の給食、美味しかった」「また食べたい」などと声をかけてもらうと大変励みになります。子どもたちから頂いた嬉しい感想を大切に胸に、引き続き、安心安全な給食提供に努めて参りますので、今後ともミールケアをどうぞよろしくお願い致します。

## 今月の二十四節気

**啓蟄 (けいちつ)** 3月5日頃

大地が暖まり、冬眠していた虫が春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。陽射しが徐々に暖かくなってきます。

☆二十四節気とは、昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を察知したためです。二十四節気の変わり目の日には、季節食材料をふんだんに用いた船裏の撰供をしています。

**春分 (しゅんぶん)** 3月21日頃

昼と夜の長さがほとんど同じになり、夏至に向けて昼が段々と長くなります。桜の開花情報がかきかれるのもこの頃です。



《毎月19日は食育の日です》

## 鉄分の上手な摂り方

子どもの栄養で気をつけたいものに「鉄」があります。

生後間もない赤ちゃんは母体から十分な鉄分をもらっている為、貧血に陥ることは少ないですが、出生6~24か月で鉄分は尽きてしまい、貧血の状態に陥ることが多くあります。そのため、食事から効率よく鉄分を補給することが重要です。食品に含まれる鉄分には、肉や魚に含まれるヘム鉄と野菜や海藻に含まれる非ヘム鉄があります。一般的には、ヘム鉄の方が吸収が良いですが、非ヘム鉄でも、食べ合わせにより吸収を高めることができます。非ヘム鉄は小松菜やほうれん草などの野菜や納豆、豆腐などの大豆製品に多く含まれており、ビタミンCと組み合わせることで吸収率が高まります。食事の際には、果物と一緒に摂ることがおすすめです。また、緑茶や紅茶、コーヒーに含まれるタンニンは鉄の吸収を抑えてしまう為、食事の際には水や麦茶などを選ぶと良いでしょう。食事の組み合わせを考え、上手に鉄分を摂りたいですね。

## さわらの香り焼き

《約4人分》

- |          |      |      |      |
|----------|------|------|------|
| ・さわら     | 4切れ  | ・醤油  | 大さじ1 |
| ・料理酒     | 大さじ1 | ・みりん | 大さじ1 |
| ・おろし生姜   | 小さじ1 | ・ごま油 | 小さじ2 |
| ・おろしにんにく | 小さじ1 |      |      |



《作り方》

- ①さわらに料理酒をふり、臭みを取ります。
- ②すりおろした生姜とにんにく、醤油、みりん、ごま油を混ぜ合わせ、さわらを漬けます。
- ③鉄板にクッキングシートを敷き、さわらを並べます。180℃の予熱しておいたオーブンで15~20分程度焼いて完成です。

☆さわらの豆知識☆

さわらは成長とともに名前が変わる出世魚です。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDを多く含みます。