

# 3月



七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	木	パン	スープヌードル、白身魚のポテトクリーム焼き、ほうれん草とベーコンのソテー	牛乳、五目おにぎり
2	金	☆不要です	ちらし寿司、豆腐のすまし汁、鶏のから揚げ、赤ウインナー、ブロッコリーのマヨネーズあえ、みかん	牛乳、二色ババロア
3	土	ごはん	ハヤシライス、りんご	牛乳、レーズンパン
4	日			
5	月	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁、八宝菜、ほうれん草のナムル	牛乳、人参カップケーキ
6	火	ごはん	わかめと玉ねぎのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、ツナマヨネーズトースト
7	水	ごはん	※きりんさんのリクエスト給食日です	麦茶、リクエストおやつ
8	木	パン	豆乳スープ、ミートローフ、ブロッコリーの三色サラダ	牛乳、みたらし団子
9	金	ごはん	豚汁、鮭のごま焼き、ひじきの五目煮	牛乳、おやつ焼きそば
10	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁	牛乳、豆パン
11	日			
12	月	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、鶏肉と揚げじゃが芋の煮物、梅サラダ	牛乳、シュガーラスク
13	火	ごはん	里芋と大根のみそ汁、とんちゃん焼き、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、ココアホットケーキ
14	水	ごはん	シーフードカレー、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツポンチ	麦茶、牛乳もち
15	木	パン	ポークビーンズ、ベーコンオムレツ、ゆで野菜	牛乳、お誕生会お楽しみおやつ
16	金	☆不要です	のり巻き、おにぎり、八杯汁、エビフライ、ポテトサラダ、ミニトマト、バナナ	牛乳、豆乳ケーキ
17	土	ごはん	ホワイトシチューライス、オレンジ	牛乳、ジャムパン
18	日			
19	月	ごはん	豆腐のすまし汁、松風焼き、キャベツのツナマヨネーズあえ	牛乳、マカロニのトマト煮
20	火	ごはん	キャベツのみそ汁、厚揚げの炒め物、春雨サラダ	牛乳、おからドーナツ
21	水		〈春分の日〉	
22	木	パン	野菜スープ、チキンカツ、かぼちゃサラダ	牛乳、鮭おにぎり
23	金	ごはん	五目みそ汁、サバの照り焼き、ほうれん草のおかか和え	牛乳、寒天入りフルーツポンチ
24	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめスープ	牛乳、メロンパン
25	日			
26	月	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、カレー肉じゃが、白菜のじゃこドレッシング	牛乳、野菜蒸しパン
27	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、ぎせい豆腐、ほうれん草のサラダ	牛乳、大学芋
28	水	☆不要です	塩ラーメン、杏仁豆腐	牛乳、簡単ピザ
29	木	パン	野菜スープ、ナゲット、パスタサラダ	牛乳、豆腐団子
30	金	ごはん	けんちん汁、さわらのみそ照り焼き、じゃが芋のきんぴら	牛乳、チョコっとフレンチ
31	土	ごはん	カレーライス、フルーツカクテル	牛乳、あんぱん

☆3歳児以上は主食を持参して下さい。

## 乾物を使って栄養満点ごはん！！



古くから日本で食べられている「乾物」は日本の伝統的な食材のひとつです。乾物はもともと収穫した旬の食材を長期保存するために作られたものですが、近年はその栄養価の高さから、「健康な食材」として注目されています。昔の人の知恵が詰まった「乾物」を毎日の食事に取り入れて、健康な食生活を送りましょう。

★乾物の種類 ・スーパーの食品売り場には野菜、豆、海藻など、実に多くの乾物があります。



★乾物を味わう ・和食の代表的な乾物料理。たくさん作って小分けして、冷凍して使いまわしましょう。

・凍り豆腐の煮物

- 凍り豆腐 3枚(50g) …製品の表記通りに戻し、水を絞る(約5倍に戻る) 〈作り方〉だし汁と調味料を合わせて、材料を加えて煮る。
- 油揚げ 2枚 …湯をかけて油抜きをして食べやすく切る ※ 煮物は冷める時に味が浸み込むので、調理後少し時間を置いてから食べましょう。
- にんじん 1/3本(60g) …厚めのいちょう切りにする
- だし汁 2カップ(400ml) しょう油 大さじ1強 砂糖 大さじ1 みりん 小さじ1