

3月

たんぱく質ってどんな栄養素？

たんぱく質は、体を構成する細胞の主成分で、筋肉、内臓、皮膚、髪、ホルモンのもとになります。魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれ、体内で合成と分解を繰り返しながら、体の組織を作ったり、体の機能を守ったりする働きをする、わたしたちの健康には欠かせない、重要な栄養素です。特に、成長期にある子どもにはたくさん必要なので、良質なたんぱく質を主菜にした献立を作り、しっかりととりましょう。

おいしい&抵抗力もアップ！ 春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。

日	曜日	献立	おやつ		主な材料	日	曜日	献立	おやつ		主な材料
			午前	午後					午前	午後	
1	火	ごはん 厚揚げの中華風煮 ほうれん草ともやしのごま和え みかん缶	牛乳 コーン フレーク	牛乳 カミカミday 豆腐ドーナツ	厚揚げ・玉葱・豚肉・酒・人参・ たけのこ・しいたけ・青ネギ・生姜・ 醤油・砂糖・片栗粉・油/ほうれん草・ もやし・ごま・醤油/みかん缶/おやつ (小麦・ベーキングパウダー・三温糖・ 豆腐・油)	16	水	ポークカレー ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 コーン フレーク	牛乳 たい焼き	ごはん・じゃが芋・玉葱・豚肉・人参・ カレールー・油/ブロッコリー・人参・ コーン・花かつお・醤油/バナナ
2	水	ごはん かれいの煮付け 五目豆煮 なめこと大根の味噌汁	牛乳 ブロッコリー	牛乳 ハニーパン	かれい・だし・水・みりん・醤油・酒・ 砂糖/鶏肉・大豆・こんにやく・ごぼう・ 人参・しいたけ・醤油・砂糖・みりん・油・ 酒・だし/なめこ・大根・青ネギ・味噌・ だし/おやつ(食パン・マーガリン・ はちみつ)	17	木	ごはん 鯖の塩焼き 五目きんぴら 白菜とあげの味噌汁	牛乳 人参	牛乳 未:カステラ 以:ショートブレッド	(塩鯖)/ごぼう・牛肉・人参・ こんにやく・三度豆・醤油・砂糖・酒・ みりん・だし・油/白菜・油揚げ・ネギ・ 味噌・だし/おやつ(小麦粉・バター・ 砂糖・リンゴジャム・牛乳)
3	木	ちらし寿司 エビフライ 花麩とわかめのすまし汁	牛乳 人参	牛乳 未:スティックケーキ 以:ロールケーキ	ごはん・人参・かまぼこ・高野豆腐・酒・みりん・ 醤油・砂糖・だし・しいたけ・グリーンピース・塩・ 鰹糸卵・ちりめんじゃこ・桜でんぶ・刻み海苔・ ずしのこ/(エビフライ)・油/花麩・わかめ・醤油・ だし・塩/おやつ(未:いちごのスティックケーキ・ いちご)(以:いちごのロールケーキ・いちご)	18	金	《食育給食》 ケチャップライス ハンバーグ 春キャベツのサラダ かぶとわかめの味噌汁	牛乳 さつま芋	牛乳 お祝いゼリー 年長:お祝いケーキ	ごはん・玉葱・ミックスベジタブル・ ケチャップ・バター・コンソメ・ 塩コショウ/(ハンバーグ)/キャベツ・ 人参・コーン・マヨネーズ/かぶ・ わかめ・味噌・だし
4	金	ハンバーガー 三色サラダ 豆乳スープ	牛乳 さつま芋	牛乳 麩のラスク	パンズ・(バーガー・パティ)・チーズ・ キャベツ・ケチャップ/ブロッコリー・人参・ コーン・フレンチドレッシング/ベーコン・ かぼちゃ・玉ねぎ・マッシュルーム・豆乳・ 水・コンソメ・塩/おやつ(おつゆ麩・バター・ グラニュー糖)	19	土	卒園式			
5	土	お弁当				22	火	ごはん 白身フライ ひじきの豆煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 野菜 ボーロ	牛乳 カミカミday 肉まん	(白身フライ)・油/大豆・人参・ 油揚げ・竹輪・ひじき・醤油・酒・ 砂糖・みりん・油・だし/おつゆ麩・ ほうれん草・えのき・ネギ・醤油・ 塩・だし
7	月	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜のサラダ 豆腐とえのきの味噌汁	牛乳 野菜 ボーロ	牛乳 ういろう	鯖・生姜・酒・みりん・味噌・砂糖・ 醤油・水/小松菜・もやし・ベーコン・ マヨネーズ・醤油・ごま/豆腐・ えのき・ネギ・味噌・だし/おやつ (小麦粉・水・砂糖・甘納豆)	23	水	ごはん ポークチャップ きゅうりとコーンのサラダ 豆腐とにらの味噌汁	牛乳 コーン フレーク	牛乳 お芋の 蒸しパン	玉葱・豚肉・酒・人参・ピーマン・しめじ・ ケチャップ・ウスターソース・砂糖・油/ きゅうり・人参・コーン・フレンチドレッシング/ 豆腐・にら・人参・味噌・だし/おやつ (ホットケーキミックス粉・さつま芋・豆乳)
8	火	ごはん 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ 玉葱とあげの味噌汁	牛乳 かぼちゃ	牛乳 カミカミday フレンズクレープ	豆腐・豚肉・酒・ネギ・人参・パン粉・ 卵・味噌・砂糖・ごま・塩/春雨・ 人参・コーン・きゅうり・ 青じそドレッシング/玉ねぎ・油揚げ・ ネギ・味噌・だし	24	木	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 小松菜ともやしのごま和え みかん缶	牛乳 バナナ	牛乳 チキン ナゲット	鶏肉・里芋・人参・三度豆・ れんこん・オイスターソース・醤油・ 砂糖・油・水・だし/小松菜・もやし・ ごま・醤油・砂糖/みかん缶/ おやつ(チキンナゲット・油)
9	水	ごはん 豚肉の鉄火煮 ブロッコリーのごま和え チーズ	牛乳 人参	牛乳 きな粉 おにぎり	豚肉・ごぼう・人参・じゃが芋・ ピーマン・油・味噌・砂糖・醤油・だし・ 水/ブロッコリー・ごま・醤油/ チーズ/おやつ(ごはん・きな粉・ 砂糖・塩)	25	金	ごはん 赤魚の煮付け キャベツのごまネーズ和え 五目味噌汁	牛乳 リンゴ	牛乳 ひとくち オムライス	赤魚・だし・水・みりん・醤油・酒・ 砂糖・キャベツ・竹輪・人参・ マヨネーズ・ごま・醤油/大根・人参・ ごぼう・ネギ・油揚げ・味噌・だし
10	木	ごはん 鮭の塩焼き 里芋の炒り煮 いんげんとごぼうの味噌汁	牛乳 リンゴ	牛乳 小松菜の 蒸しパン	(塩鮭)/里芋・大根・人参・油揚げ・ 油・醤油・砂糖・みりん・だし/ 三度豆・ごぼう・人参・ネギ・味噌・ だし/おやつ(ホットケーキミックス粉・ 豆乳・小松菜)	26	土	お弁当	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	
11	金	《お誕生日会》 小豆ごはん 鶏肉のノルウェー風 コールスローサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 ブロッコリー	ミルージュ お誕生日 ケーキ	小豆・塩・ごま/鶏肉・酒・ケチャップ・ 片栗粉・油・みりん・砂糖・醤油/キャベツ・ 人参・マヨネーズ・酢・砂糖・塩/チンゲン菜・ コーン・ハム・コンソメ/おやつ (未:カステラ・いちご) (以:カステラ・ホイップ・いちご)	28	月	ごはん ミートボール ポパイサラダ 豆腐とごぼうの味噌汁	牛乳 ビスケット	牛乳 ココア 蒸しパン	(ミートボール)/ほうれん草・人参・ かまぼこ・ごま・マヨネーズ・醤油/ 豆腐・ごぼう・人参・わかめ・味噌・ だし/おやつ(ホットケーキミックス粉・ ココア・豆乳・砂糖)
12	土	お弁当	牛乳 野菜 ボーロ	牛乳 せんべい		29	火	《終業式》 三色丼 キャベツの味噌汁 バナナ	牛乳 ブロッコリー	牛乳 カミカミday 豆乳プリンタルト	鶏肉・砂糖・醤油・油・人参・ 玉葱・酒・みりん・だし・卵・塩/ キャベツ・じゃが芋・人参・ えのき・味噌・だし/バナナ
14	月	ごはん さんまのおかか煮 いんげんとツナの和風サラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ビスケット	牛乳 ホットケーキ	(さんまのおかか煮)/三度豆・人参・ ツナフレーク・コーン・ 青じそドレッシング・ごま/豆腐・なめこ・ ネギ・味噌・だし/おやつ (ホットケーキミックス粉・卵・牛乳)	30	水	希望保育	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	
15	火	ごはん マーボー豆腐 きゅうりの中華風サラダ わかめ汁	牛乳 リンゴ	牛乳 カミカミday ヨーグルト ビスケット	豆腐・豚肉・酒・人参・にら・味噌・油・ 醤油・砂糖・みりん・だし・片栗粉/ きゅうり・人参・もやし・しらたき・ハム・ 酢・砂糖・醤油・ごま油/わかめ・ネギ・ だし・醤油・塩・ごま	31	木	希望保育	牛乳 リッツ クラッカー	牛乳 せんべい	