平成 30 年 3月 献立表

香住ヶ丘保育園

日	曜	昼　食	10時のおやつ	3時のおやつ	赤：おもに血や肉になる	黄：おもに熱や力となる	緑：おもに調子をととのえる
15 29	木	赤飯 やまいもと牛肉の炒め煮 おからとごぼうのみそ汁	牛乳 いよかん	豆乳 にんじんゼリー	牛乳 牛肉 おから 煮干しだし 米みそ 麦みそ 豆乳 寒天 あずき	精白米 もち米 やまいも 植物油 砂糖(三温糖)	いよかん ｽﾅｯﾌﾟえんどう にんじん ごぼう たまねぎ 青ねぎ ﾚﾓﾝ(汁使用)
2 16	金	麦ごはん 魚の中華炒め にら玉みそ汁	牛乳 せんべい	スキムミルク りんご ひなあられ	牛乳 さば 鶏卵 鳥がらだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳	せんべい 精白米 麦 片栗粉 揚げ油 植物油 砂糖(三温糖) 中華スープの素 あられ	しょうが ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ たまねぎ にんじん ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) にら りんご
3 31	土	きつねうどん ヨーグルト	牛乳 いちご	牛乳 パイ	牛乳 鶏卵 かまぼこ 揚げ かつお・昆布だし 含脂加糖ﾖｰｸﾞﾙﾄ	干しうどん 砂糖(三温糖) ﾊﾟｲ	いちご 乾しいたけ しいたけだし ほうれんそう
5 19	月	麦ごはん　みそ汁 鮭のサワーソース焼き レタス 豆腐とひじきの炒り煮	牛乳 パイン缶	スキムミルク りんご せんべい	牛乳 塩わかめ 煮干しだし 麦みそ 鮭 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ 木綿豆腐 ひじき 鶏ひき肉 鶏卵 脱脂粉乳	精白米 麦 じゃがいも ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま油 砂糖(三温糖) せんべい	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶) ｷｬﾍﾞﾂ ﾊﾟｾﾘ ﾚﾓﾝ ﾚﾀｽ しょうが にんじん 青ねぎ りんご
6 20	火	パン ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙｼﾁｭｰﾄﾏﾄ風味 小松菜ときのこのごま和え	牛乳 バナナ	豆乳 カステラ	牛乳 豚ひき肉 鶏卵 鳥がらだし ｺﾝｿﾒ かつおだし 豆乳	ﾊﾟﾝ 片栗粉 じゃがいも 砂糖(三温糖) すりごま 小麦粉 植物油 マカロニ	ﾊﾞﾅﾅ たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん 生しいたけ ﾄﾏﾄ, ﾎｰﾙ, ｶｯﾄ(缶) ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ こまつな もやし しめじ
7 30	水	わかめごはん わかさぎの南蛮漬け サラダ菜 中華風コーンスープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク フルーツミルクかん	牛乳 鶏肉 塩わかめ わかさぎ かつおだし 豚肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 寒天	ｳｴﾊｰｽ 精白米 麦 片栗粉 揚げ油 砂糖(三温糖) 植物油 ごま油	にんじん 青ねぎ ｻﾗﾀﾞな たまねぎ ほうれんそう ｺｰﾝ, ｸﾘｰﾑ(缶) 筍 乾しいたけ ｷｳｲ みかん(缶) ﾊﾞﾅﾅ 黄桃(缶) ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶)
1 22	木	麦ごはん 清汁 大豆の五目煮 もやしとにんじんの和え物	牛乳 チーズ	スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ かまぼこ 塩わかめ かつお・昆布だし 鶏肉 大豆 野菜昆布 煮干しだし 削り節 脱脂粉乳 きな粉 豆乳	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) すりごま ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	えのきたけ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん しょうが もやし きゅうり 干しぶどう
9 23	金	麦ごはん ミートローフ ゆでブロッコリー 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 黄桃缶	スキムミルク ジャムサンド	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 脱脂粉乳 木綿豆腐 かつお・昆布だし	精白米 麦 植物油 ﾊﾟﾝ粉 砂糖(三温糖) 片栗粉 ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ用ﾊﾟﾝ	もも(缶) たまねぎ にんじん さやいんげん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ こまつな えのきたけ いちごｼﾞｬﾑ
10 24	土	炒めそば ネーブル	牛乳 バナナ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 豚肉 いか かまぼこ	中華めん 植物油 中華ｽｰﾌﾟの素 ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ	ﾊﾞﾅﾅ ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん 乾しいたけ 青ねぎ しょうが ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾈｰﾌﾞﾙ
12 26	月	パン ブロッコリーのシチュー 菜の花和え	牛乳 りんご	スキムミルク マーラーカオ （中国風蒸しパン）	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 鳥がらだし 鶏卵 ｺﾝﾃﾞﾝｽﾐﾙｸ	ぶどうﾊﾟﾝ 小麦粉 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 植物油 ごま油 すりごま 砂糖(三温糖) 黒砂糖	りんご ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ たまねぎ にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(缶) ほうれんそう
13 27	火	麦ごはん えびフライ サラダ菜 トマトスープ	牛乳 せんべい	スキムミルク いちご クッキー	牛乳 えび 鶏卵 豚肉 鳥がらだし 脱脂粉乳	せんべい 精白米 麦 小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 揚げ油 植物油 ｸｯｷｰ	ｻﾗﾀﾞな ﾄﾏﾄ ﾄﾏﾄ, ﾎｰﾙ, ｶｯﾄ(缶) たまねぎ かぼちゃ にんじん ｾﾛﾘｰ ﾊﾟｾﾘ いちご
14 28	水	麦ごはん　清汁 鶏のマリネ焼き レタス 中華風精進炒め	牛乳 黄桃缶	飲むヨーグルト さつまいもの 天ぷら	牛乳 木綿豆腐 煮干しだし 鶏肉 油揚げ ﾄﾞﾘﾝｸﾖｰｸﾞﾙﾄ 鶏卵	精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ すりごま ごま油 さつまいも 小麦粉 揚げ油	もも(缶) たまねぎ 青ねぎ しょうが ﾚﾀｽ ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) こんにゃく れんこん にんじん ほうれんそう しめじ
8	木	おにぎり　唐揚げ　ハンバーグ グラタン　フライドポテト 春巻き　フルーツサンド　卵サンド 串刺し　スパゲティサラダ　果物 チキンと野菜のサラダ　ゼリー	牛乳 せんべい	ぶどうジュース ロールケーキ	牛乳 わかめ のり　鶏卵 鶏肉 牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 粉チーズ まぐろ油漬け(缶) ウインナー うずらの卵 生クリーム ゼラチン	せんべい 牛乳 精白米 パン マヨネーズ 片栗粉 植物油 じゃがいも パン粉 マカロニ ホワイトソース スパゲティ 砂糖 ケーキ	ﾊﾟｾﾘ しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ しめじ ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ缶 グリンピース ﾄﾏﾄ アスパラガス きゅうり アスパラガス ｻﾗﾀﾞ菜 いちご オレンジ パイン オレンジジュース ぶどうジュース

春の山菜のおはなし

3月になり、真冬の身に染みるような寒さも、昼間には和らぐ頃になりました。季節は一歩ずつ春へと向かっています。しかし、春の温かい陽気が続く中で突然寒くなる「寒の戻り」もあるので、体調管理や風邪予防にはまだまだ気が抜けそうにありませんね。

さて、春はフキノトウやツクシ、筍などの山菜が野山に芽吹くころです。春の山菜には独特の苦みや香りなどのクセがありますが、この苦みや香りは体に良いといわれています。天然の苦みは、冬の寒さに縮こまっていた体に刺激を与え、目覚めさせ、活動的にしてくれるといいます。また、「春の皿には苦みを盛れ」ということわざもあります。というのも、苦み成分のポリフェノールには体の新陳代謝を促す働きがあり、山菜に多く含まれる食物繊維には胃腸の働きを活発にし、便秘解消やお腹の調子を整える効果があるためです。春の山菜は、昔から初春の恵みを食するという楽しみだけでなく、冬に眠っていた体を春に向けて整えるという役目があったのですね。時期になるとスーパーの野菜売り場でも見かけるようになった山菜、味覚の敏感な子どもたちにとっては苦手な味かもしれませんが、見かけたときは春先の自然の恵みのひとつとして子どもたちに紹介してみるのもいいかもしれませんね。

フキノトウ・・・雪の下から顔を出すように生えるフキノトウは春の風物詩となっています。早くから収穫でき、さらに成長するとフキと呼ばれ、茎が食されます。天ぷらにするのがおすすめです。

タラの芽・・・タラの木の新芽で、アクが強いですが、香りが良く、歯ごたえがあります。味噌を付けて焼く味噌焼きや、ごま和えがおすすめです。

ツクシ・・・漢字で「土筆」とも書く、スギナという植物の芽です。春の山菜では最もよく見かけるのではないでしょうか。アク抜きをして、おひたしや卵とじにします。

筍・・・春先に地面から顔を出す竹の若芽のことです。竹の種類はいくつかありますが、主に食用としているのは孟宗竹（もうそうちく）の筍です。また、福岡県は主な筍の産地となっています。炊き込みごはんや天ぷら、煮物や炒め物など食卓には欠かせない存在ですね。

1年間の食事を振り返って・・・

この1年間の給食を振り返って、どのくらい旬の食材を味わえたでしょうか。春はグリンピースや新たまねぎ、夏はピーマンやとうもろこし、秋はさつまいもや鮭、冬は白菜に大根. . . 旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを今後も伝えていけたら、と思います。春と夏には桜組・梅組・薔薇組のお友だちにグリンピースやとうもろこしの皮剥きのお手伝いをしてもらいました。また、食べながらしゃべらない・食べる時は左手をおわんに添える、などの食事のマナーは守れていましたか？スプーンやフォーク、お箸の持ち方はこの1年間で上手になったようです。桜組のお友だちは給食室の先生と一緒にお箸の練習もしました。

ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみることで、子どもたちの成長をさらに感じられることでしょう。

誕生会・立食パーティー　・・・8日

食育・・・19日