

3月献立表

平成29年度

日	曜日	メニュー	食材	おやつ		エネルギー (kcal)
				午前	午後	
1	水	ひなちらし混ぜご飯、鮭のみそ焼き 青菜と春雨の和え物、白菜と竹輪のすまし汁、果物	米、人参、蓮根、椎茸、鮭、青菜、春雨、みかん缶、胡瓜、コーン、白菜、竹輪、ネギ、えのき、果物	麦茶 お菓子	ホットカルピス お菓子	472
2	金	ご飯、変わり肉じゃが 大根サラダ、豆腐の味噌汁、果物	米、じゃがいも、ごぼう、れんこん、豚肉、たまねぎ、人参、ピーマン、大根、胡瓜、レタス、コーン、豆腐、ネギ、南瓜、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りアメリカンドッグ	562
10, 24,31	土	牛乳、お菓子				
5	月	ご飯、豆腐と青菜のキッシュ ひじきとトマトのサラダ、白菜の味噌汁、果物	米、豆腐、ベーコン、青菜、しめじ、チーズ、鶏卵、ひじき、トマト、レタス、胡瓜、コーン、白菜、えのき、ネギ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り鬼まんじゅう	525
6	火	クリーム付パン、春野菜のかき揚げ グリーンサラダ、豚汁、果物	パン、クリーム、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、竹輪、キャベツ、胡瓜、コーン、青菜、豚肉、大根、油揚げ、里芋、ごぼう、ネギ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	544
7	水	カレーライス 春キャベツと人参のツナ和え、果物	米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、春キャベツ、果物	麦茶 お菓子	麦茶 手作りアップルゼリー	463
8	木	スパゲッティーナポリタン コーンサラダ、大根と椎茸のコンソメスープ、果物	スパゲティ、ハム、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、胡瓜、コーン、大根、椎茸、ネギ、大根葉、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	479
9	金	ご飯、豚肉の生姜焼き 野菜の納豆和え、すいとん、果物	米、豚肉、玉ねぎ、えのき、青菜、キャベツ、にんじん、納豆、小麦粉、南瓜、大根、しめじ、油揚げ、白菜、人参、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りフライドポテト	506
12	月	豚玉うどん、ソーセージとじゃが芋のソテー 青菜のナムル、果物	うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、椎茸、卵、葱、ハム、じゃが芋、ピーマン、魚肉ソーセージ、青菜、白菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りマーラーカオ	577
13	火	クロワッサン、焼き餃子 南瓜のクリームシチュー、果物	クロワッサン、ひき肉、キャベツ、ネギ、餃子の皮、鶏肉、南瓜、じゃがいも、人参、コーン、青菜、果物	麦茶 お菓子	お茶 お菓子	539
14	水	ハヤシライス 鶏肉入り中華風マロニーサラダ、果物	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、マッシュルーム、グリーンピース、鶏肉、マロニー、胡瓜、コーン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りぶどうゼリー	525
15	木	ご飯、洋風千草焼き パンピングサラダ、大根のみそ汁、果物	米、鶏ひき肉、人参、しめじ、青菜、チーズ、南瓜、魚肉ソーセージ、胡瓜、大根、大根葉、椎茸、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	525
16	金	鮭ぞうすい、オムレツの首あんかけ 白菜の塩昆布和え、果物	米、鮭、卵、葱、椎茸、青菜、白菜、豆腐、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しめじ、塩昆布、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りひじき入りドーナツ	551
19	月	ご飯、ポークビーンズ ブロッコリーサラダ、じゃが芋のコンソメスープ、果物	米、大豆、玉ねぎ、豚肉、人参、しめじ、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、コーン、じゃが芋、ベーコン、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り野菜入り薄焼き	494
20	火	そぼろパン、牛肉コロケ 豆腐とわかめの中華スープ、果物	パン、牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、豆腐、わかめ、青菜、人参、なると、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りみかんゼリー	450
21	水	*春分の日*				
22	木	ほうとう さつま芋の甘煮、大根ツナサラダ、果物	ほうとう、豚肉、ネギ、椎茸、南瓜、人参、大根、白菜、さつま芋、大根、ツナ、胡瓜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	537
23	金	三色丼 アスパラサラダ、大根の味噌汁、果物	米、卵、鶏ひき肉、でんぶ、絹さや、アスパラ、キャベツ、胡瓜、人参、大根、大根葉、椎茸、葱、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りお好み焼き	494
26	月	味噌煮込みにゅうめん ミックスフライ、青菜の胡麻和え、果物	そうめん、豚肉、里芋、葱、大根、人参、椎茸、油揚げ、玉ねぎ、白身魚、じゃが芋、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りホットケーキ	524
27	火	ハンバーグサンドパン、シュウマイ ポテトサラダ、具沢山野菜コンソメスープ、果物	パン、挽肉、玉ねぎ、シュウマイの皮、じゃが芋、人参、胡瓜、コーン、ハム、キャベツ、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ひとくちゼリー、お菓子	503
28	水	ピーナッツ入りパン、白身フライ 春野菜ハムサラダ、けんちん汁、果物	パン、ピーナッツバター、白身魚、レタス、ハム、胡瓜、セロリ、ピーマン、豆腐、油揚げ、里芋、人参、ごぼう、大根、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りフルーツポンチ	504
29	木	ご飯、豆腐グラタン 大根とわかめの和風サラダ、青菜の味噌汁、果物	米、豆腐、竹輪、玉葱、マッシュルーム、人参、コーン、チーズ、大根、胡瓜、わかめ、トマト、青菜、白菜、ねぎ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	467
30	金	かやくご飯、鮭の照焼き グリーンサラダ、青菜の清まし汁、果物	米、ごぼう、人参、椎茸、油揚げ、鮭、ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、コーン、青菜、葱、えのき、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りお誕生日ケーキ	519

※都合により献立を変更する場合があります。
※0歳児のお子様には月齢に合わせて内容を変更致します。



☆普段の食事で花粉症対策☆
野菜の納豆和え



花粉症予防に効果的な食事

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶(てんちゃ)、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

栄養士 上野由紀

材料(作りやすい量大人4人分)

キャベツ…100g ほうれん草…100g 人参…20g
納豆…1パック 鰹節…適量

作り方

- 1、納豆に付属のタレと辛子を混ぜておく。
- 2、野菜は食べやすい大きさに切る。
- 3、鍋に湯を沸かし、野菜を塩茹でする。
- 4、茹でた野菜を水にさらして冷まし、水気をよくきる。
- 5、4の野菜に1の納豆と鰹節を加えよく混ぜる。

◎効能◎

納豆に含まれる納豆菌によって免疫細胞が活性化されるといわれています。また、納豆のネバネバにも同様の作用があるとされています。納豆だけでは食べにくくても、野菜に和えるとつかみやすく、ネバネバも抑えられます。

