

食育だより

令和4年 3月号

日清医療食品株式会社

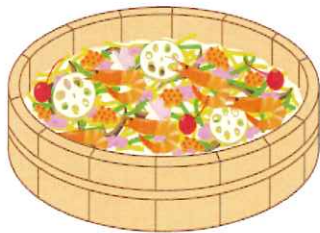


暖かい春となり、3月は『ひなまつり』や『お別れ会』、『卒園式』と卒園児にとってはみんなと過ごす保育園生活も残すところ、1ヶ月です。

卒園、進級に向けての体調管理にも気を付け、元気に新年度を迎えましょう。



ちらし寿司は縁起物！！



えび…背中が曲がるまで長生きする。



レンコン…物事の見通しがよくなる。



豆…まめに働く。

ひなまつりとは？

もともとは、中国の風習で、川で身を清めて災いや邪気を払う習慣がありました。

これが日本へ伝わった時に、自分の災いを素朴な手作り人形へたくし、健康と幸せを願い、川へ流す風習が生まれました。

この頃、女の子の間で、紙の人形でママゴトをする『ひいな遊び』が流行り、これらが合わさって『ひな祭り』となり、川へ流していた人形は飾るようになりました。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間たまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



●ひなまつりにまつわるお菓子●

【ひなあられ】

お米からできたお菓子で、主に桃、黄、緑、白の4色で四季を表しているといわれています。

1年を健康に過ごせますようにという願いが込められています。

【ひし餅】

赤は桃の花、白は雪、緑は新芽を表し、冬が去り春が訪れることを意味しています。



3月のメニュー



令和4年 松島こども園

日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
1日(火)	玄米ご飯 さばのカレー揚げ 青菜のごま和え ケービーリチー なすのみそ汁 果物 牛乳	さば 昆布 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 卵 クリームチーズ 豆乳	米 玄米 小麦粉 カレー粉 油 ごま 砂糖 こんにやく バター ケーキミックス さつま芋	小松菜 生姜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物	さつま芋の チーズケーキ
2日(水)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物 牛乳	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 小麦粉 ラード	椎茸 玉ねぎ 人参 たけのこ にはら んにく 生姜 キャベツ パプリカ ほうれん草 コーン ちんげん菜 果物	ごまちんすこう
3日(木)	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 牛乳 いんげん炒め お花麩のすまし汁 果物	卵 のり 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 花麩 ケーキミックス 油 ジャム	人参 れんこん 椎茸 絹さや 生姜 にんにく いんげん 大根の葉 果物	三色蒸しパン
4日(金)	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーごま和え トマトと卵スープ 果物 牛乳	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ひじき 卵 昆布 枝豆 牛乳	パン マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 ごま 米 押麦	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー パプリカ コーン トマト パセリ 果物	枝豆と昆布のおにぎり
5日(土)	五目チャーハン チーズ 中華スープ 果物 牛乳	鶏肉 ちくわ わかめ 豆腐 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉 ごま 果物 たい焼き	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 長ねぎ 果物	たい焼き
7日(月)	あわご飯 鶏肉のバーベキュー焼き コールスロー 人参しりしり わかめのみそ汁 果物 牛乳	鶏肉 卵 わかめ みそ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ 砂糖 さつま芋 ケーキミックス バター ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ コールスロー 人参 ニラ 大根 コーン ねぎ 果物	さつまいもクッキー
8日(火)	玄米ご飯 スパニッシュオムレツ 青菜ソテー クリームスープ きなこかけヨーグルト 牛乳	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつま揚げ 鶏肉 豆乳 牛乳 ヨーグルト きな粉	米 玄米 じゃが芋 バター 油 砂糖 小麦粉 ココア	トマト 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム パセリ 果物	ココアショートブレッド
9日(水)	お弁当会				人参スコーン
10日(木)	黒米ご飯 ささみの梅煮 青菜の磯辺あえ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 果物 牛乳	ささみ のり 豆腐 わかめ みそ クリームチーズ 卵 豆乳 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 ごま油 ごま 小麦粉 ケーキミックス	梅干 生姜 小松菜 ごぼう 人参 いんげん 長ねぎ 果物	チーズ蒸しパン
11日(金)	☆お誕生日会☆ ポークカレー ひじきとブロッコリーのサラダ 卵と青菜スープ デザート 牛乳	豚肉 ひじき チーズ 卵 きな粉 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 カレー粉 じゃが芋 たまごボーロ	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース ブロッコリー パプリカ えのき チンゲン菜 果物	たまごボーロ
12日(土)	ご飯 牛肉炒め煮 かぶのみそ汁 果物 牛乳	牛肉 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 焼きドーナ ツ	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース かぶ ほうれん草 果物	焼きドーナツ
14日(月)	あわご飯 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツのゆかり和え コーンクリームスープ 果物 牛乳	鶏肉 白身魚 卵 牛乳 豆乳	米 バター 小麦粉 卵粉 油 マヨネーズ いもくず	玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 キャベツ もやし コーン 果物	くずもち
15日(火)	クリームスパゲティ いんげんのサラダ 大根と卵スープ 果物 牛乳	ウインナー 鶏肉 牛乳 卵 お茶 ツナ 鮭	米 ごま スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ トマト 大根 ねぎ 大根の葉 果物	しゃけと青菜の おにぎり
16日(水)	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 肉じゃが もずくスープ 果物 牛乳	白身魚 豚肉 もずく 粉チーズ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 油 じゃが芋 こんにやく さつま芋	玉ねぎ 生姜 ピーマン 椎茸 パプリカ 人参 いんげん えのき 貝割大根 果物	さつまポテトフライ チーズ味
17日(木)	玄米ご飯 チキンのレモン和え 茹でブロッコリー 豆腐チャンプル モロヘイヤのみそ汁 果物 牛乳	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 豆乳 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 ニラ モロヘイヤ 玉ねぎ 椎茸 果物 南瓜	南瓜小豆蒸しパン
18日(金)	しそご飯 さばの蒲焼き風 いんげん煮 ツナと青菜のサラダ かぼちゃのみそ汁 果物 牛乳	さば ツナ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ パン	生姜 いんげん ほうれん草 レタス トマト 南瓜 白ネギ しめじ 玉ねぎ きゅうり パプリカ 果物	卵サンド
19日(土)	焼きそば チーズ アーサ汁 果物 牛乳	豚肉 青さのり みそ あおさ 豆腐 豚ミンチ ひじき チーズ 牛乳	焼きそば麺 油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 椎茸 ねぎ 果物	ゆかりおにぎり
21日(月)	春分の日(公休日)				
22日(火)	麦ご飯 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え 果物 千切りイリチー 鶏と冬瓜のみそ汁 牛乳	赤魚 糸かつお 豚肉 鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 油 砂糖 こんにやく 小麦粉 ケーキミックス バター 黒糖 ごま	きゅうり 生姜 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 果物	くんぺん
23日(水)	野菜そば ほうれん草の白和え さつまいものごま煮 果物 牛乳	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	米 沖繩そば 油 ごま さつま芋 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 たけのこ 椎茸 果物	中華ちまき風おにぎり
24日(木)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き 茹でブロッコリー れんこんサラダ コンソメスープ 果物 牛乳	鶏肉 チーズ きな粉 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 胚芽ロール	玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく ブロッコリー れんこん 人参 いんげん パプリカ 白菜 コーン えのき パセリ 果物	揚げパン
25日(金)	玄米ご飯 魚の西京焼き かぼちゃのごままぶし けんちん汁 キャベツとウインナーの炒め 果物 牛乳	白身魚 みそ ウインナー 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 小麦粉 バター レーズン	白ネギ 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物	レーズンクッキー
26日(土)	新年度準備				
28日(月)	カツ丼 マカロニサラダ ゆし豆腐 フルーツたっぷりゼリー 牛乳	ポークカツ 卵 ツナ ゆし豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ゼリー 小麦粉 バター	玉ねぎ みつば コーン きゅうり ねぎ 果物 果物缶	バナナケーキ
29日(火)	あわご飯 さばのタンドリー風 粉ふき芋 野菜サラダ 豚汁 果物 牛乳	さば ヨーグルト 青さのり チーズ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 もちきび じゃが芋 バター 食パン 砂糖 小麦粉	ブロッコリー カリフラワー パセリ にんにく 生姜 ごぼう 大根 人参 ねぎ 果物	メロンパントースト
30日(水)	五目うどん かきあげ ほうれん草とコーンの和え物 果物 牛乳	鶏肉 なたも ちくわ 魚肉ソーセージ 卵 のり 油みそ 牛乳	米 うどん 小麦粉 油 ごま	人参 白菜 生姜 椎茸 長ねぎ 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 コーン 果物	油みそおにぎり
31日(木)	わかめご飯 レバーフライ・甘だし漬け 南瓜の煮物 白菜の和え物 野菜のみそ汁 果物 牛乳	豚レバー わかめ ちくわ 油揚げ 卵 みそ きな粉 牛乳	米 小麦粉 卵粉 油 里芋 砂糖 おつゆ麩	南瓜 にんにく 白菜 人参 きゅうり れんこん チンゲン菜 果物	お麩ラスク

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

