


3月献立 (完了食) 実習保育園						
	【主食】	【副食】	【栄養量】	【赤の食材】 (血や肉になる食品)	【黄色の食材】 (働く力になる食品)	【緑の食材】 (体の調子を整える食品)
1 (火)	軟飯	馬のからあげ 温野菜 大根の味噌汁 フルーツ	熱量 507Kcal 蛋白 20.1g 脂質 17.6g 塩分 1.7g	鶏肉 みそ	小麦粉 米	人参 大根 キャベツ
2 (水)	軟飯	生揚げのケチャップ炒め 温野菜 洋風かき玉汁 フルーツ	熱量 508Kcal 蛋白 19.1g 脂質 17.4g 塩分 1.6g	豚肉 生揚げ わかめ 卵	じゃがいも 油 でんぷん さとう 米	玉ねぎ 人参 キャベツ
3 (木)	軟飯	豆腐入りのハンバーグ フロッキーの塩ゆで コンクリームスープ フルーツ	熱量 476Kcal 蛋白 20.1g 脂質 13.8g 塩分 1.7g	合い挽き肉 豆腐 卵 牛乳	ハン粉 油 でんぷん 米	玉ねぎ 人参 フロッキー コーン
4 (金)	軟飯	八宝菜 マカロニサラダ じゃがいもとわかめの味噌汁 フルーツ	熱量 420Kcal 蛋白 17.9g 脂質 11.2g 塩分 1.8g	豚肉 かまぼこ わかめ みそ	 じゃがいも マカロニ 小麦粉 米	ピーマン 人参 たけのこ もやし
5 (土)	軟飯	魚の磯辺焼き スパゲティソテー チンゲン菜のスープ フルーツ	熱量 261Kcal 蛋白 12.5g 脂質 6.3g 塩分 0.8g	白身魚 牛乳 青のり粉	スパゲティ でんぷん 油 米	玉ねぎ 人参 ピーマン チンゲン菜
7 (月)	軟飯	カレーシチュー ひじきと切り干し大根サラダ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ	熱量 449Kcal 蛋白 20.4g 脂質 13.0g 塩分 1.2g	牛肉 わかめ 豆腐 みそ	さとう 油 でんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 ひじき 切り干し大根
8 (火)	軟飯	豆腐の野菜あんかけ ウィンナー オクラとえのきのスープ フルーツ	熱量 478Kcal 蛋白 18.5g 脂質 12.5g 塩分 1.8g	豚肉 豆腐 ウィンナー	でんぷん 油 米	人参 キャベツ もやし えのき
9 (水)	軟飯	鶏肉のマーマレード焼き スパゲティソテー コーンスープ フルーツ	熱量 385Kcal 蛋白 16.4g 脂質 8.6g 塩分 1.2g	鶏肉	スパゲティ 油 米	玉ねぎ 人参 ピーマン
10 (木)	軟飯	みそ焼肉 フロッキーのお浸し わかめのすまし汁 フルーツ	熱量 351Kcal 蛋白 12.6g 脂質 3.9g 塩分 1.1g	豚肉 わかめ みそ	さとう 油 米	玉ねぎ 人参 キャベツ フロッキー
11 (金)	軟飯	肉じゃが ほうれん草の胡麻和え 青菜とえのきの味噌汁 フルーツ	熱量 286Kcal 蛋白 10.4g 脂質 7.9g 塩分 1.2g	豚肉 厚揚げ みそ	じゃがいも 油 さとう 胡麻 米	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 えのき
12 (土)	軟飯	魚の味噌焼き 粉ふきいも キャベツの味噌汁 フルーツ	熱量 461Kcal 蛋白 21.2g 脂質 14.0g 塩分 1.7g	魚 みそ	じゃがいも さとう 油 米	人参 キャベツ
14 (月)	軟飯	ホークシチュー 大根とツナのサラダ わかめスープ フルーツ	熱量 450Kcal 蛋白 18.4g 脂質 16.8g 塩分 1.5g	豚肉 ツナ 牛乳	さとう 油 じゃがいも マヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 大根
15 (火)	軟飯	鶏肉の生姜焼き フレッシュサラダ 玉ねぎと人参スープ フルーツ	熱量 447Kcal 蛋白 17.9g 脂質 17.1g 塩分 1.9g	鶏肉	さとう 油 米	生姜 キャベツ りんご みかん
16 (水)	軟飯	筑前煮 スパゲティサラダ チンゲン菜と玉子のスープ フルーツ	熱量 439Kcal 蛋白 17.4g 脂質 13.2g 塩分 1.7g	鶏肉 卵	じゃがいも 油 さとう スパゲティ 米	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 いんげん だけご
17 (木)	軟飯	じゃがいもと鶏胸のそぼろ煮 青のりゆかり 青菜とえのきの味噌汁 フルーツ	熱量 269Kcal 蛋白 9.8g 脂質 2.7g 塩分 1.1g	豚肉 青のり みそ	じゃがいも 油 でんぷん さとう 米	玉ねぎ 人参 鶏胸 小松菜
18 (金)	軟飯	鶏肉のハンバーグ マカロニサラダ かぶと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	熱量 303Kcal 蛋白 14.8g 脂質 9.4g 塩分 1.1g	鶏肉 みそ	小麦粉 スパゲティ 油 米	玉ねぎ 人参 かぶ きゅうり
19 (土)	軟飯	鮭のムニエル 菜の花のソテー 青菜ともよしの味噌汁 フルーツ	熱量 457Kcal 蛋白 21.8g 脂質 12.2g 塩分 2.0g	鮭 削り節 みそ	じゃがいも 油 でんぷん 小麦粉 米	菜の花 小松菜 もやし
22 (火)	軟飯	野菜カレー ひじきのサラダ かぶの味噌汁 フルーツ	熱量 494Kcal 蛋白 18.7g 脂質 16.6g 塩分 1.9g	豚肉 みそ ひじき	じゃがいも 油 米	玉ねぎ 人参 かぶ
23 (水)	軟飯	鶏肉の胡麻味噌焼き もやしと白菜の削り節和え 青菜と人参のすまし汁 フルーツ	熱量 369Kcal 蛋白 18.6g 脂質 13.7g 塩分 1.3g	鶏肉 削り節 みそ	さとう 胡麻 油 米	もやし 人参 白菜 小松菜
24 (木)	軟飯	大豆とじゃがいものどろみ煮 温野菜 白菜とわかめの味噌汁 フルーツ	熱量 405Kcal 蛋白 17.7g 脂質 12.4g 塩分 1.7g	鶏肉 大豆 わかめ みそ	じゃがいも 油 小麦粉 さとう 米	玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ
25 (金)	軟飯	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 春雨サラダ キャベツともよしの味噌汁 フルーツ	熱量 460Kcal 蛋白 18.9g 脂質 17.3g 塩分 1.7g	鶏肉 ハム 油揚げ みそ	じゃがいも 春雨 米	キャベツ もやし きゅうり
26 (土)	軟飯	魚の味噌煮 粉ふきいも 青菜と玉ねぎのすまし汁 フルーツ	熱量 275Kcal 蛋白 13.5g 脂質 7.1g 塩分 1.0g	魚 みそ 青のり	じゃがいも さとう 油 米	玉ねぎ 人参 小松菜
28 (月)	軟飯	クリームシチュー 中華サラダ わかめスープ フルーツ	熱量 527Kcal 蛋白 17.5g 脂質 15.5g 塩分 1.7g	豚肉 わかめ 牛乳	じゃがいも こま 油 米	玉ねぎ 人参
29 (火)	軟飯	ホークチャップ 塩漬しキャベツ 大根と油揚げの味噌汁 フルーツ	熱量 414Kcal 蛋白 18.4g 脂質 16.4g 塩分 1.8g	豚肉 油揚げ みそ	でんぷん さとう 油 米	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ
30 (水)	軟飯	生揚げとキャベツの味噌煮 コールスロー じゃがいもともよしのスープ フルーツ	熱量 346Kcal 蛋白 14.5g 脂質 16.3g 塩分 1.7g	豚肉 生揚げ みそ	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	玉ねぎ 人参 もやし コーン
31 (木)	軟飯	すき焼風煮 キャベツのおかか和え 大根と人参の味噌汁 フルーツ	熱量 417Kcal 蛋白 22.9g 脂質 14.4g 塩分 2.0g	牛肉 みそ	じゃがいも さとう 油 米	玉ねぎ 人参 大根 白滝

今月のテーマは「菜の花」です。

春の訪れを告げる野菜の「菜の花」。すでに店頭にも並んでいるので食べておられる方も多いと思います。菜の鮮やかな若草色と蕾からのぞく黄色の花。春を感じさせる色合いですよね。

【選り方】

つぼみがしまっていて、花が開いていないものが良い。

茎の切り口が緑々しいものが新鮮です。中央が白いものは鮮度が落ちているので、中央が鮮やかな緑色のものを選びましょう。

菜の花はアブラナ科の緑黄色野菜で、とても栄養価の高い食品です。

ビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、葉酸、食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。

栄養価の高い緑黄色野菜の代表ともいえるほうれん草と比べると、ビタミンAは同じくらい、カルシウムは3倍、鉄分は1.6倍の量を含んでいます。

～毎月19日は「食育の日」です。

「食育の日」には家族揃って食卓を囲み、楽しいひと時を過ごしましょう～