



2017年3月

あけぼの保育園



野菜は栄養たっぷり!

大根や人参は、根の部分より葉のほうに栄養が多く含まれています。キャベツや白菜も外側の青い葉や芯の部分に、ビタミンCがたくさん含まれているそうです。捨ててしまいがちですが、炒めたり揚げたりと工夫することで、おいしく食べられます。栄養たっぷりの野菜をむだにすることなく、食べ尽くしましょう。



	献立	材料	午前おやつ	午後おやつ
1 水	すき焼き風煮・ソーセージ天ぷら・フロッキーのピーナッツ和え	豚肉・白菜・人参・えのき・白滝・焼き豆腐・ねぎ・ソーセージ・フロッキー・もやし	フルーチェ	お菓子
2 木	カツ・筑前煮・大根サラダ	豚肉・鶏肉・れんこん・ごぼう・人参・タケノコ・こんにゃく・いんげん・大根・コーン・きゅうり・ツナ	お菓子	ホットケーキ
3 金	おさかなハンバーグ・ひとロスパゲティ・青菜の和え物	つみれ・玉ねぎ・ひじき・木綿豆腐・枝豆・卵・スパゲティ・ほうれん草・人参	ヨーグルト	お菓子
4 土	カレー・目玉焼き・野菜サラダ	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・コーン・卵・小松菜・ツナ	お菓子	ゼリー
5 日	休日
6 月	マーボー豆腐・ギョーザ・マカロニサラダ	豚肉・人参・玉ねぎ・干し椎茸・木綿豆腐・枝豆・餃子・卵・マカロニ・きゅうり	果物	バター煎餅
7 火	焼き魚・れんこんきんぴら・小松菜のごま和え	ほっけ・チーズ・れんこん・人参・油揚げ・小松菜・もやし	お菓子	ヨーグルト
8 水	親子煮・しゅうまい・青菜のしらす和え	鶏肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・しめじ・干し椎茸・白滝・高野豆腐・しゅうまい・ほうれん草・しらす	フルーチェ	ポッスコーン
9 木	照り焼きチキン・おから炒め・フロッキーとツナサラダ	鶏肉・おから・油揚げ・ごぼう・人参・ひじき・枝豆・フロッキー・ツナ・コーン	お菓子	蒸しパン
10 金	魚フライ・ほうれん草の和え物・つけ野菜	白身魚・ほうれん草・なめたけ・キャベツ・トマト	ヨーグルト	お菓子
11 土	せんべい汁・コロケ・卵入り春雨サラダ	鶏肉・人参・しめじ・えのき・ごぼう・白滝・焼き豆腐・ねぎ・かわら煎餅・白菜・コロケ・卵・春雨・きゅうり	お菓子	ゼリー
12 日	休日
13 月	れんこんハンバーグ・ひじき煮・ポテトサラダ	豚肉・れんこん・玉ねぎ・木綿豆腐・卵・ひじき・人参・ごぼう・白滝・ちくわ・油揚げ・枝豆・じゃがいも・きゅうり・ハム	フルーチェ	お菓子
14 火	煮魚・長もやし炒め・きゅうりどわかめの酢の物	さば・大豆もやし・人参・白滝・油揚げ・わかめ・きゅうり	お菓子	ホットケーキ
15 水	ごぼうの肉巻き・人参の子和え・もやしサラダ	豚肉・ごぼう・人参・白滝・たらこ・油揚げ・高野豆腐・枝豆・もやし・ハム・コーン・きゅうり	ヨーグルト	バター煎餅
16 木	魚の竜田・五目煮・ほうれん草のお浸し	たら・鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・生揚げ・ほうれん草・油揚げ	お菓子	ヨーグルト
17 金	誕生会 炊き込みご飯・タンドリーチキン・ゆで卵	さけ・ひじき・油揚げ・人参・枝豆・鶏肉・卵・フロッキー・きゅうり・シラス	...	ドーナツ
18 土	シチュー・春巻き・フロッキーとエビのサラダ	鶏肉・白菜・じゃがいも・人参・玉ねぎ・春巻き・フロッキー・エビ・きゅうり	お菓子	ゼリー
19 日	休日
20 月	春分の日
21 火	焼き魚・大根の鶏煮・青菜のサラダ	たら・大根・人参・鶏肉・いんげん・小松菜・卵	フルーチェ	ポッスコーン
22 水	おでん・ソーセージフライ・青菜の魚缶和え	はんぺん・ちくわ・こんにゃく・卵・人参・大根・ソーセージ・ほうれん草・さんま缶	お菓子	蒸し芋
23 木	チーズハンバーグ・ひとロスパゲティ・フロッキーサラダ	豚肉・人参・玉ねぎ・卵・チーズ・スパゲティ・フロッキー・コーン	ヨーグルト	お菓子
24 金	煮魚・しゅうまい・春雨の酢の物	白身魚・しゅうまい・春雨・人参・きゅうり・かにかま	お菓子	ホットケーキ
25 土	豚汁・コロケ・卵入りマカロニサラダ	豚肉・白菜・人参・ねぎ・しめじ・ごぼう・高野豆腐・白滝・コロケ・卵・マカロニ・きゅうり	フルーチェ	バター煎餅
26 日	休日
27 月	鶏つくね・もやしのたらこ炒め・キャベツとツナのサラダ	鶏肉・玉ねぎ・木綿豆腐・卵・もやし・人参・たらこ・枝豆・油揚げ・キャベツ・ツナ・かにかま・コーン	ヨーグルト	お菓子
28 火	煮魚・切干大根煮・スパゲティサラダ	さんま・干し椎茸・切干大根・人参・白滝・油揚げ・さつま揚げ・いんげん・スパゲティ・きゅうり	お菓子	ゼリー
29 水	から揚げ・人参のきんぴら・小松菜と卵のサラダ	鶏肉・人参・油揚げ・木綿豆腐・いんげん・小松菜・卵	フルーチェ	ポッスコーン
30 木	ハヤシライス・エビフライ・青菜のごま和え	豚肉・しめじ・玉ねぎ・人参・コーン・トマト・えび・ほうれん草・ハム・もやし	お菓子	ヨーグルト
31 金	魚のフライ・トマトサラダ・つけ野菜	アジ・トマト・ほうれん草・ツナ・かぼちゃ	フルーチェ	蒸しパン

※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。玄関に掲示してお知らせします。