今年度も最後の月となりました。暖かい日差しが嬉しい反面、まだまだ寒い日が続きますので、栄養面と共に十分な睡眠と気候の変化への服装の対応にご配慮いただき、元気に過ごせるようにしましょう。一緒に春・夏・秋・冬と過ごしてきて、食事面でも、少しずついろいろなものが食べられるようになり、子どもたちの成長を見ていると微笑ましく感じます。残り１か月となりましたが、精一杯食育に取り組みますのでよろしくお願いします。

３日はひなまつりランチです♪

✿給食の紹介✿

≪魚のトマトソース煮≫

材料	大人2人＋子ども2人
魚の切り身	4切
塩	少々
片栗粉	大さじ3(30g)
揚げ油	適量
白ねぎ	1本
トマトケチャップ	大さじ4(72g)
トマトピューレ	大さじ2(32g)
濃口醤油	小さじ1/3(1.5g)
砂糖	小さじ1(3g)
塩	少々

≪作り方≫

① 魚に軽く塩をし、片栗粉をまぶしてからっと揚げる。
② 白ねぎは小口切りにする。
③ ケチャップとトマトピューレを混ぜ、濃口醤油・塩・砂糖で味を調える。
④ ③に揚げた魚と白ねぎを入れてさっと煮る。

園では白身魚（たい）を使用していますが、サーモンやあじ・さわらなどの青魚もトマトソースとの相性はバッチリです！

だしには、うまみ成分が多く含まれています。うまみは甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ「五味」の一つとして、料理をおいしくするもとです。うまみ成分のイノシン酸はかつお節に、グルタミン酸は昆布に豊富で、他にも煮干しや干ししいたけ、野菜の中ではトマトがうまみ成分をたっぷり含んでいます。みそ汁や煮物もだしで作るからこそうまみを感じ、シンプルでも味わいになるのです。

DHA で脳を活性化

DHA とは「ドコサヘキサエン酸」の略で、食品からの摂取が不可欠な必須脂肪酸の一つ。脳を活性化し、情報伝達を向上させる働きがあり、記憶力や思考力、集中力を高めてくれます。あじやさば、さんま、いわしなどの青魚や、うなぎにも多く含まれています。さばやさんまの缶詰でも手軽に摂取でき、缶詰にも DHA が豊富です。工夫して利用しましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」を大切に

「いただきます」は、他の生き物の命をいただくことなどへの感謝の気持ちを表しています。そして、「ごちそうさま」は漢字で「ご馳走様」と書きます。昔は狩りをしたり、お米や野菜を育てたりと、走り回ってたいへんな思いをして食料を調達していました。食卓に並ぶおいしい食事は、たくさんの人たちが関わり用意してくれているということを子どもたちに伝え、昔からのよき習慣を受け継いでいきましょう。

☆節分ランチ☆

鬼を食べて
やっつけました！

３月献立表

日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート
1日(水)	ごはん	米	牛乳
	揚げ魚のみそ煮	たい・片栗粉・油・味噌・砂糖・みりん・トマトケチャップ・だし汁	
	れんこんのサラダ	れんこん・酢・塩・きゅうり・人参・ホールコーン缶・ツナ缶・マヨドレ・味噌・白ごま	りんご
	かきたま汁	だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・絹ごし豆腐	
2日(木)	ロールパン	ロールパン	牛乳
	鶏肉のカレームニエル	鶏もも肉皮なし・塩・こしょう・小麦粉・カレー粉・油	
	ブロッコリーのソテー	ブロッコリー・ホールコーン缶・人参・油・塩・こしょう	バナナ
	ミネストローネ	キャベツ・人参・玉ねぎ・かぶ・ベーコン・トマト・油・水・コンソメ・塩・こしょう	
3日(金)	ちらしずし	米・酒・だし汁・水・酢・塩・砂糖・(干ししいたけ・かんぴょう・油揚げ・人参・だし汁・砂糖・濃口醤油)・卵・塩・油・きゅうり・(花型人参・だし汁・砂糖・塩・薄口醤油)	カルピス
	松風焼き	鶏ひき肉・ねぎ・玉ねぎ・炒め油・パン粉・卵・牛乳・砂糖・味噌・白ごま・油	
	みそ汁	だし汁・ふ・みつば・人参・味噌	いちご
6日(月)	ごはん	米	牛乳
	魚の照り焼き	サーモン・みりん・濃口醤油・油	
	野菜のうま煮	鶏もも肉皮なし・じゃがいも・人参・板こんにゃく・干ししいたけ・油・砂糖・濃口醤油・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんげん	りんご
	わかめうどん	だし汁・ゆでうどん・人参・玉ねぎ・乾燥わかめ・砂糖・塩・薄口醤油・みりん	
7日(火)	ハヤシライス	米・牛もも肉薄切り・玉ねぎ・しめじ・なす・油・水・コンソメ・バター・小麦粉・トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・こしょう・冷凍グリンピース	牛乳
	ポテトサラダ	(じゃがいも・塩・酢)・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	
	スープ	だし汁・もやし・玉ねぎ・人参・薄口醤油・塩	いちご
8日(水)	ごはん	米	牛乳
	酢豚	(豚もも肉薄切り・濃口醤油・しょうが汁)・油・人参・玉ねぎ・じゃがいも・しいたけ戻し汁・水・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・トマトケチャップ・酢・片栗粉・ピーマン	
	春雨サラダ	普通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	バナナ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・油揚げ・人参・味噌	
9日(木)	ロールパン	ロールパン	牛乳
	魚の洋風焼き	たい・塩・こしょう・小麦粉・油・玉ねぎ・ホールコーン缶・ピーマン・マヨドレ・トマトケチャップ・粉チーズ	
	じゃがいもソテー	じゃがいも・人参・ベーコン・アスパラガス・油・塩・こしょう	りんご
	スープ	だし汁・チンゲンサイ・玉ねぎ・人参・塩・薄口醤油	
11日(金)	ごはん	米	牛乳
	キャベツのメンチカツ	キャベツ・豚ひき肉・パン粉・脱脂粉乳・卵・塩・こしょう・(小麦粉・卵・パン粉)・揚げ油・トマトケチャップ・とんかつソース	
	高野豆腐のふわふわ煮	高野豆腐・玉ねぎ・人参・卵・冷凍グリンピース・干ししいたけ・だし汁・みりん・薄口醤油・酒・砂糖	オレンジ
	みそ汁	だし汁・白菜・人参・えのきだけ・白味噌・味噌	
13日(月)	ロールパン	ロールパン	牛乳
	じゃがいものカントリー煮	じゃがいも・豚肩ロース肉薄切り・人参・玉ねぎ・しめじ・バター・水・トマトケチャップ・ウスターソース・砂糖・塩・ブロッコリー	
	スパゲティーサラダ	スパゲティー・人参・きゅうり・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう	りんご
	スープ	だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・薄口醤油・塩	
14日(火)	ごはん	米	牛乳
	麻婆豆腐	ごま油・にんにく・しょうが・人参・豚ひき肉・玉ねぎ・ねぎ・水・砂糖・濃口醤油・味噌・木綿豆腐・にら・片栗粉	
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩	オレンジ
	みそ汁	だし汁・もやし・油揚げ・人参・味噌	
15日(水)	ごはん	米	牛乳
	魚の塩焼き	サーモン・塩・油	
	焼きそば	焼きそば麺・豚肩ロース肉薄切り・人参・キャベツ・油・塩・こしょう・ウスターソース・とんかつソース・かつお節	いちご
	豚汁	だし汁・人参・玉ねぎ・大根・豚肩ロース肉薄切り・さといも・ごぼう・ねぎ・味噌	
16日(木)	ごはん	米	牛乳
	すき焼き風煮	じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし汁・牛赤身薄切り・砂糖・みりん・濃口醤油・焼き豆腐・冷凍グリンピース	
	切り干し大根のサラダ	切り干し大根・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・薄口醤油・ごま油・砂糖・レモン汁・塩・こしょう・すりごま	バナナ
	みそ汁	だし汁・かぶ・乾燥わかめ・油揚げ・味噌	
17日(金)	ごはん	米	牛乳
	ウインナーと野菜の春巻き	ウインナー・じゃがいも・玉ねぎ・ピーマン・油・トマトケチャップ・ウスターソース・春巻きの皮・揚げ油	
	もやしのツナ和え	もやし・ツナ缶・人参・薄口醤油・ごま油・すりごま・こしょう	りんご
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・みつば・味噌	
20日(月)	ごはん	米	牛乳
	豆腐のミートグラタン	木綿豆腐・にんにく・人参・玉ねぎ・なす・油・豚ひき肉・小麦粉・水・トマトケチャップ・ウスターソース・塩・(バター・小麦粉・牛乳・塩)・パン粉・粉チーズ	
	れんこんの素揚げ	れんこん・塩・揚げ油	いちご
	スープ	水・玉ねぎ・キャベツ・人参・コンソメ・塩	
21日(火)		春分の日	
22日(水)	ごはん	米	牛乳
	魚の竜田揚げ	さわら・しょうが汁・濃口醤油・酒・片栗粉・揚げ油・ミニトマト	
	ポテトの卵とじ	じゃがいも・人参・白ねぎ・ほうれんそう・油・だし汁・みりん・薄口醤油・砂糖・卵	りんご
	みそ汁	だし汁・そうめん(乾)・えのきだけ・乾燥わかめ・味噌	
23日(木)	ごはん	米	牛乳
	ポークビーンズ	油・バター・人参・豚肩ロース薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・大豆水煮・ホールトマト缶・水・トマトケチャップ・砂糖・塩・濃口醤油	
	ツナサラダ	ツナ缶・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン缶・マヨドレ・塩・レモン汁	りんご
	スープ	だし汁・白菜・人参・ベーコン・薄口醤油・塩	
24日(金)	ごはん	米	牛乳
	ひじき入り厚焼き卵	油・人参・鶏ひき肉・ひじき・玉ねぎ・卵・だし汁・砂糖・塩・酒	
	ナムル風煮びたし	ほうれんそう・もやし・人参・油揚げ・砂糖・塩・濃口醤油・酢・ごま油・しょうが汁	オレンジ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・白ねぎ・味噌	
27日(月)	ごはん	米	牛乳
	魚の塩焼き	たい・塩・こしょう・卵・水・小麦粉・カレー粉・揚げ油	
	きんぴらごぼう	鶏ひき肉・酒・ごぼう・人参・油揚げ・冷凍さやいんげん・油・薄口醤油・砂糖・みりん・白ごま	オレンジ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・乾燥わかめ・味噌	
28日(火)	ごはん	米	牛乳
	肉じゃが	油・人参・豚肩ロース肉薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・冷凍グリンピース	
	小松菜の甘酢和え	普通春雨・小松菜・人参・ホールコーン缶・砂糖・酢・薄口醤油・塩	りんご
	みそ汁	だし汁・人参・なす・厚揚げ・白味噌・味噌	
29日(水)	ケチャップライス	米・バター・人参・鶏ひき肉・玉ねぎ・塩・トマトケチャップ	選択ジュース
	鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉皮なし・しょうが汁・卵・酒・濃口醤油・片栗粉・小麦粉・揚げ油・ミニトマト	
	マカロニサラダ	マカロニ・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	ヨーグルト
	スープ	だし汁・人参・チンゲンサイ・玉ねぎ・薄口醤油・塩	