

# 3月給食だより

2022年3月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く >内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

## 月 火 水 木 金 土

1	人参 ごはん 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ) 鮭の照り焼き ほうれん草納豆和え もやしとピーマンのソテー ヨーグルト・せんべい	2	赤ピーマン ごはん 味噌汁 (大根・しめじ) 豆腐のツナ焼き スティック野菜 たけのこおかか煮 野菜たっぷり焼きうどん	3	胡瓜 ちらし寿司 すまし汁 (あさり・みつば) 鶏肉松風焼き 小松菜コーンと和え さつま芋甘煮 さくらもち	4	酢大根 ごはん スープ (牛・ひき肉・ワンタンの皮) すき焼き風煮 ブロッコリー生姜和え かぶのマリネ 手作りパン	5	するめ ミートソーススパゲティ 麦茶 白米とチンゲン菜のお浸し コーンソテー マドレーヌ		
7	セロリ ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・舞茸) 豚肉香味焼き キャベツわかめ和え 五目煮 じゃがバター	8	煮ごぼろ ごはん 味噌汁 (大根・長ねぎ) 鶏肉ソース焼き ひじきの煮物 白菜えのき和え	9	大根 ごはん 味噌汁 (水菜・玉ねぎ) さば味噌焼き 人参炒め煮 胡瓜中華和え	10	カリフラワー ジャムサンド スープ (芋・人参) 鶏肉ハンガリー風煮込 ブロッコリー味噌マヨネーズ セロリきんぴら	11	酢昆布 梅じゃごごはん すまし汁 (豆腐・小ねぎ) 納豆かき揚げ 小松菜ナムル 大根ソテー	12	煮干し 広東めん じゃが芋味噌煮 枝豆
14	ブロッコリー ごはん 根菜汁 卵焼き 人参そばろ煮 チンゲン菜とささみの中華和え	15	人参 ごはん 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ) 鮭の照り焼き ほうれん草納豆和え もやしとピーマンのソテー	16	赤ピーマン ごはん 味噌汁 (大根・しめじ) 豆腐のツナ焼き スティック野菜 たけのこおかか煮	17	胡瓜 フランスパン ミネストローネ 豚肉ごま焼き キャベツ生姜和え れんこんサラダ	18	酢大根 ごはん 味噌汁 (芋・わかめ) すき焼き風煮 ブロッコリー生姜和え かぶのマリネ	19	卒園式
21	つぶつぶコーンパン ヨーグルト・せんべい	22	煮ごぼろ ごはん 味噌汁 (大根・長ねぎ) 鶏肉ソース焼き ひじきの煮物 白菜えのき和え	23	大根 ごはん 味噌汁 (水菜・玉ねぎ) さば味噌焼き 人参炒め煮 胡瓜中華和え	24	カリフラワー ジャムサンド スープ (芋・人参) 鶏肉ハンガリー風煮込 ブロッコリー味噌マヨネーズ セロリきんぴら	25	酢大根 ごはん 味噌汁 (にら・えのき) 炒め納豆 小松菜ナムル 大根ソテー	26	煮干し 広東めん じゃが芋味噌煮 枝豆
28	ブロッコリー ごはん 根菜汁 卵焼き 人参そばろ煮 チンゲン菜とささみの中華和え	29	人参 ごはん 味噌汁 (生揚げ・水菜) たら香味焼き 小松菜しめじ和え ふるふき大根	30	赤ピーマン ごはん 味噌汁 (白菜・ふのり) タンドライーチキン 大根しらすサラダ ピーマンツナ和え	31	胡瓜 フランスパン ミネストローネ 豚肉ごま焼き キャベツ生姜和え れんこんサラダ				

# 三色食品群を知ろう!

毎日の生活の中で食事はとても大切。「体の成長や健康のためにもバランス良く食べましょう」と見聞きすることが多いと思います。では「バランス良く」とはどうしたらいいのか悩んだりすることもあるのでは...そこで子どもでもわかりやすく三色で分類したものが三色食品群です。それぞれの栄養素の働きを知り各グループから2種類以上を選んで食べましょう。



## ☆ 保育園の野菜たっぷり焼きうどんを作ってみよう!

材料(4人分)

- 茹でうどん 4玉(約400g)
- 冷凍むきう 160g
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/2本
- キャベツ 1/4玉
- ピーマン 2個
- えのき 1/2株
- 油 小さじ2
- 醤油 大さじ2と2/3

作り方

- ①茹でうどんはサッと湯通しし、水気を切る。野菜は食べやすい大きさに切る。
  - ②フライパンに油を入れ冷凍むきえびを炒め、火が通ってきたら玉ねぎ・人参を加えて炒める。さらに残りの野菜を加え炒める。
  - ③②にうどんを加えて火を通し、醤油を加えて全体を混ぜ合わせたら出来上がり。
- ※むきえびを豚肉に代えたり、油をごま油にしてもいいです。またかつお節を加えると風味が出てより美味しくなります。