3月 給食だより

2020年2月28日（金）
御幸南保育所
栄養士（岡野・村上）

2月は例年になく、暖かい日が続きました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので旬の食材から栄養を取り入れて、元気に新年度を迎えてください。
3月は、ひな寿司、お別れバイキング、デザートバイキング、等、行事給食が盛りだくさんです。

旬の食材

● カリフラワー ●

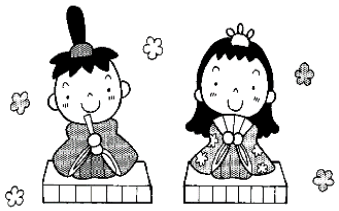
カリフラワーは、形が似ているブロッコリーと同じアブラナ科です。一般に白いものが知られていますが、最近はオレンジや紫のもの、サンゴのようなロマネスコという品種も売られています。くせがないので食べやすく、サラダはもちろん、スープやシチューにも向いています。あまり日持ちしないので、購入後はなるべく早く使うようにしてください。

バイキング給食のポイント

○お皿に取り分けるときは色どりよく盛りつける。
○はじめての物にも挑戦する。
○肉類や魚などたんぱく質 や、脂の多いものが重ならないようする。
（野菜のサラダやスープを組み合わせるとあきがこない。）
○食事の途中で自分の選んだ物をふり返る。
（主食、主菜、副菜のグループが、そろっているか確認する。）
○ひととおりグループがそろってからデザートへ。
○ゆっくり、よくかんで、落ち着いて食べる。

おしゃべりも楽しい
食事の調味料です。

3月予定献立

日	曜日	献立名		おやつ
2	月	パン	豚肉の甘辛煮・大根と厚揚げの煮物・茹ブロッコリー・りんご	アーモンドパイ
3	火	ごはん	水菜寿司・魚の竜田揚げ・菜の花のお浸し・すまし汁・オレンジ	フルーチェ
4	水	ごはん	豚肉の生姜焼き・キャベツのレモン酢和え・茹ブロッコリー・りんご	レモンクッキー
5	木	パン	コーンクリームスパゲティ・フライドポテト・茹ブロッコリー・オレンジ	豆乳レアケーキ
6	金		お別れバイキング（下記にメニューを載せています。）	いちごムース
7	土		五目煮・キャベツの浸し・オレンジ	
9	月	パン	親子うどん・大根ときゅうりの和風サラダ・りんご	じゃこ菜めし
10	火	ごはん	カレー・白菜とりんごのサラダ・バナナ	グレープゼリー
11	水	パン	鶏肉のチーズ焼き・大根の即席漬け・粉ふきいも・オレンジ	洋風おこし
12	木	ごはん	焼魚・きんぴら・はくさいの浸し・りんご	デザートバイキング
13	金	ごはん	ムニエル・じゃがいもの煮付・ほうれん草と春雨のサラダ・オレンジ	フレンチトースト
14	土		パン・牛乳	
16	月	ごはん	八宝菜・かえりの佃煮・りんご	オレンジ蒸しパン
17	火	ごはん	鶏肉のから揚げ・スパゲティサラダ・粉ふきいも・オレンジ	パンナコッタ
18	水	パン	卵の野山焼き・さつまいもの甘煮・ぬた・バナナ	バターケーキ
19	木	パン	焼きそば・カリフラワーのオーロラソースかけ・バナナ	ピーチゼリー
21	土		のっぺい汁・かえりの佃煮・オレンジ	
23	月	パン	いかと野菜のカレー炒め・フライドおさつ・りんご	ヨーグルトムース
24	火	パン	ポークピカタ・野菜ソテー・にんじんの甘煮・バナナ	おはぎ
25	水	ごはん	豚汁・はくさいの浸し・バナナ	マーマレードトースト
26	木	パン	若鶏の中華風炒め・茹ブロッコリー・りんご	フルーツ白玉
27	金	ごはん	肉じゃが・大根の即席漬け・オレンジ	変わりくずもち
28	土		ポークビーンズ・キャベツの浸し・オレンジ	
30	月	ごはん	他人丼・きゅうりと大根の即席漬け・オレンジ	ちんすこう
31	火	ごはん		バナナマフィン

※3月の献立のテーマは「保育所の食事で楽しい思い出を作ろう。」です。
※今月の旬の食材は、小松菜・ほうれん草・菜の花・大根などです。
※6日（金）のお別れバイキングのメニューは、パン・おにぎり・コロコロサラダ・ウインナー・
　鶏肉のから揚げ・ハッシュドポテト・ブロッコリーの浸し・ミニトマト・かきたま汁・果物です。
※12（木）は、デザートバイキングです。
※24（火）のおやつは、彼岸にちなんで、おはぎにしています。
※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。