



# 3月の給食だより

社会福祉法人 妙宣寺保育園  
調理師 清島 和代  
栄養士 清心 まゆみ  
TEL 55-0703

日付	10時	給食	3時
1(金)	牛乳,ミレービスケット	♪♪♪ ひな祭りメニュー ♪♪♪	牛乳,どらやき
2(土)	牛乳,白桃缶	カレーライス,スパゲティサラダ,ソーセージ天,苺	牛乳,コーンフレーク
4(月)	牛乳,ミニパン	ごはん,魚のごま焼き,青菜のマヨ和え,玉ねぎと南瓜の味噌汁,ミニトマト	牛乳,ココアバナナケーキ
5(火)	牛乳,ねじりん棒	♪♪♪ 誕生会バイキング ♪♪♪	牛乳,しらすおにぎり
6(水)	牛乳,チーズ	鮭しそご飯,親子うどん,ほうれん草の胡麻和え,バナナ	牛乳,ラスク
7(木)	牛乳,人参せんべい	♪♪♪ お別れ遠足 ♪♪♪	♪ お楽しみ ♪
8(金)	牛乳,ソフトせんべい	食パン,パンプキンシチュー,ごぼうサラダ,りんご	牛乳,ポップコーン
9(土)	牛乳,バナナ	中華丼,シーチキンサラダ,きのこのかき玉汁,バナナ	牛乳,もちもちドーナッツ
11(月)	牛乳,英字ビスケット	ごはん,栄養きんぴら,南瓜の天ぷら,豆腐の味噌汁,苺	牛乳,アップルクッキー
12(火)	牛乳,白桃缶	パン,魚のマヨネーズ焼き,ほうれん草のカレーそぼろ,キャベツともやしのスープ,ミニトマト	牛乳,スイートポテト
13(水)	牛乳,ミニパン	小豆栗ご飯,味噌バター肉じゃが,若布サラダ,りんご	牛乳,炒りにぼし,バナナ
14(木)	牛乳,かぼちゃポーロ	ごはん,沖縄風煮,焼きししゃも,厚揚げと玉ねぎの味噌汁,苺	牛乳,プリンケーキ
15(金)	牛乳,サクッとあられ	食パン,ポークビーンズ,キャベたまサラダ,ちくわのカレー揚げ,バナナ	牛乳,塩昆布おにぎり
16(土)	牛乳,胚芽スティック	ごはん,すき焼風煮,大根サラダ,りんご	牛乳,お好み焼き
18(月)	牛乳,おかかせんべい	ぼたもち,きつねうどん,ちくわのサラダ,ソーセージ入りかき揚げ,苺	牛乳,ホットケーキ
19(火)	牛乳,野菜ぼうろ	パン,鶏肉のクリーム煮,ポテトサラダ,バナナ	牛乳,黒糖蒸パン
20(水)	牛乳,苺	ごはん,チンジャオロース,海老の天ぷら,青さの吸い物,りんご	牛乳,フルーツパン
22(金)	牛乳,野菜せんべい	食パン,豆腐ハンバーグ,コールスローサラダ,もやしのスープ,バナナ	牛乳,大村つきあげ
23(土)	牛乳,ウエハース	ごはん,魚の胡麻味噌たれ,若布とささみのサラダ,そうめん入りお吸い物,苺	牛乳,チーズサブレ
25(月)	牛乳,ミルクスティック	クリームライス,かに風味ごぼうサラダ,チキンナゲット,バナナ	お菓子
26(火)	牛乳,チーズ	パン,とんこつちゃんぽん,おかずサラダ,りんご	牛乳,鮭わかめおにぎり
27(水)	牛乳,ミニパン	ごはん,干し大根の煮物,さつま芋の天ぷら,キャベツの味噌汁,苺	牛乳,おこし
28(木)	牛乳,胡麻ゴーフレット	ごはん,南瓜と厚揚げの煮物,野菜のゴマドレ,スタミナ納豆,バナナ	牛乳,セサミクッキー
29(金)	牛乳,野菜スティック	食パン,焼き魚タルタル,チーズとりんごのサラダ,人参のコンソメスープ,ミニトマト	牛乳,おにまんじゅう
30(土)	牛乳,元気あまからせん	牛丼,青菜のしらす和え,大根と白菜の味噌汁,苺	牛乳,和風トースト



## 野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



## おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

