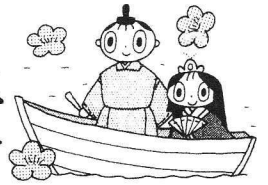


平成22年

3月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1) ごはん 鶏肉の空揚げ サラダ菜・マカロニの サラダ・野菜ソテー スープ	2) ほし組卒園旅行 ごはん 魚の利久焼き 里芋の煮物 大根サラダ みそ汁	3) ほし組卒園旅行 にゅう麺 高野豆腐の含め煮 根菜の煮物	4) ひな祭り南大立 チャーハン ★オムライス(年長) ごま風味ポテトサラダ 小松菜ソテー かき玉汁	5) ごはん 魚の照り焼き 肉じゃが 法蓮草のごま和え みそ汁	6) 保育公開日 フーフリーム ロールパン 牛乳
焼き芋	パンフディング	ラップおにぎり	ひなめし	きな粉サンド	
8) ごはん 八宝菜 さつま芋のレンジ煮 中華スープ	9) ごはん 魚の利久焼き おからの炒り煮 法蓮草のごま和え 豚汁	10) ★チャーシュー麺 大豆と昆布のたまご 合わせ 法蓮草の磯和え	11) 子どもパン ★鶏肉のフライ ブロッコリー じゃが芋のバター煮 オムライス	12) ごはん 魚のオーブン焼き 粉かき芋 スパゲティサラダ 野菜スープ	13) 焼きうどん 豆腐のスープ 牛乳
黒米糖むしパン	さつま芋のフッキー	ラップおにぎり	きな粉団子	フルーツヨーグルト	
15) ★カレーライス 空揚げと人参の煮 物・フルーツ ケンケン菜の工役和え	16) 卒園お祝い 南大立 	17) きつねうどん さつま芋の天ぷら 小松菜のごま和え 中華サラダ	18) ごはん 焼き魚 白和え 大根煮物 みそ汁 ポトフ	19) 牛乳 	20) チーズトースト ベーコンスープ 牛乳
ぶかしもち		おからフッキー			
22) 春分の日	23) ごはん 麻婆ツテ豆腐 さつま芋空揚げ ごま和え ずま汁	24) スパゲティイタリアン 大豆と野菜のサラダ オムライス 野菜スープ	25) 子どもパン 魚のヘルメタルメス ブロッコリー 野菜サラダ 豆腐のスープ ごまクラッカー	26) ごはん 豚肉の生姜焼き レタス・ポテトサラダ 法蓮草の磯和え しじみ汁	27) 卒園式
	パンスティック	ぶかし芋		ラスク	
29)	30)	31)	★今年度最後のリクエストメニューは 5名です。おめでと。 ・佐藤陽菜さん ラーメン ・和田光馬さん オムライス ・山根啓輔さん うどん ・長廻 史さん 鶏肉 ・高橋さくらさん 高橋さんカレーライス お楽しみに!! 16日はお別れパーティーです		
レーズンスコーン	ゼリー	フッキー			

※都合により、献立・おやつに変更があります。

少しずつ春が近づいてきました。いよいよ卒園を迎えるほし組の子ども達とは別々の季節です。この春先は、朝晩の温度差が大きく、お通いの体は、その変化に順応するのに、少量のミネラルを必要とします。食事から摂取するミネラルが不足すると、人は自分の骨を溶かしてミネラルを補います。そこで我々人間は昔から春になると野草や山菜を食べることで、不足しがちなミネラルを補給してきたのです。この時期には、フキノトウやアブラナの花とつぼみ、タラの芽、ノビル・ツメクサの花、ユゴミ・破れ傘・ツクシ・ヨモギなどがたり多くの食材が出てきます。

ちなみにあふれる見せかけの健康ではなく、元気に野山が歩ける本物の健康を見つけてあげよう。野菜も寒さに耐え、冬の間にエネルギーをしっかりとためこんで、冬眠状態からの再生をうながす「気付け薬」となります。体の新陳代謝を促す「旬の気」のエネルギーがたっぷり詰まっています。「旬」をまるごと食べて お父さん、お母さん、子ども達も皆元気にしましょう。

＜春野菜や野草の効用＞

- 菜の花 — 体の抵抗力を高める。貧血、高血圧予防、利尿作用、整腸、便秘予防。
- タラの芽 — 糖尿や神経痛に。血液の浄化。
- うどん — 食欲増進、利尿作用。
- ふき — 呼吸器系の機能を円滑に。整腸、便秘予防。
- セリ — 高血圧、更年期障害、神経痛に有効。血液を浄化。
- 三つ葉 — 食欲増進、神経の興奮を鎮める。皮膚の代謝促進。
- グリーンアスパラ — 体の抵抗力を高める。利尿作用、高血圧予防、整腸、便秘予防。
- かぶ — 体の抵抗力を高める。粘膜の働きを強化。高血圧、動脈硬化予防。

ありがとうございました

大豆・干物・包丁研ぎ 給食に使って頂戴しました