

献立予定表

H31.3月分

日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ	日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ
1 金	お茶 せんべい	かぼちやのひき肉 かけ にぎやか味噌汁	カルピス ひなあられ	16 土	牛乳 ビスケット	野菜たっぷりカレー うどん きゅうりのたたき	牛乳 あんぱん
2 土	牛乳 りんご	肉うどん もやしゆかり和え	牛乳 クリームパン	18 月	牛乳 かんぱん	クリームシチュー ミックスサラダ	黄桃のヨー グルトかけ クッキー
4 月	牛乳 クラッ カー	ポークカレー スパゲティサラダ	お茶 黒みつ団子	19 火	日向夏 チーズ	魚のピザ風 春雨のスープ	牛乳 さつまいも の揚げ団子
5 火	牛乳 ポーロ	イカの甘辛煮 もやしとなめたけ の和え物	ヨーグルト せんべい	20 水	牛乳 ポーロ	揚げ出し豆腐の肉 味噌あんかけ えのきの味噌汁	ミルク バナナ
6 水	牛乳 バナナ	マーボー豆腐 大根サラダ	ミルク コーンブ レッド	21 木	春分の日		
7 木	お茶 かりかり いりこ	チャプチェ レタスの中華風 スープ	牛乳 レーズン クッキー	22 金	牛乳 りんご	野菜ハンバーグ コーンスープ	お茶 ぜんざい
8 金	牛乳 ウエハー ス	牛乳茶碗蒸し ブロッコリーの和 風マヨネーズ	ミルク バナナ	23 土	フルーツムース	ちゃんぽん 日向夏	牛乳 ジャムパン
9 土	ヨーグルト	ナポリタン わかめスープ	牛乳 メロンパン	25 月	牛乳 ウエハー ス	肉団子スープ きゅうりとタコのリン ゴ酢	牛乳 フルーツサ ンド
11 月	オレンジ チーズ	ハヤシライス 白菜とりんごのサ ラダ	ミルク 手作り丸 ポーロ	26 火	牛乳 クッキー	ぶり大根 ひじきとチーズの サラダ	お茶 ご飯のおと し焼き
12 火	牛乳 りんご	白身魚のフライ じゃが芋の味噌汁	お茶 しそおにぎ り	27 水	お茶 せんべい	五目煮豆 なめこの味噌汁	牛乳 アメリカン ドック
13 水	牛乳 ポーロ	卵入り卵の花 ほうれん草スープ	牛乳 さつまいも パイ	28 木	お茶 かりかり いりこ	鶏しその天ぷら 野菜スープ	日向夏 クラッカー
14 木	お茶 せんべい	回鍋肉 えのきのすまし汁	ヨーグルト クッキー	29 金	オレンジ チーズ	すき焼き風煮 しらす干しの酢の 物	ミルク マーブル蒸 しパン
15 金	牛乳 バナナ	里芋の旨煮 三色和え	牛乳 レモンラス ク	30 土	牛乳 ビスケット	鯉とほうれん草クリー ムパスタ ブロッコリーおかか和 え	牛乳 バナナ

わんぱくたより 3月号

乾物を使って栄養満点ごはん！！



干すことで栄養UP！！ 干すことで糖化が進む

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
だいこん	100g	0.2mg	24mg	1.4g
切干大根(20g)	水戻し後100g	0.6mg	100mg	4.3g

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
しいたけ	100g	0.3mg	1mg	4.2g
干しいたけ(25g)	水戻し後100g	0.4mg	3mg	10.3g

乾物を味わおう

和食の代表的な乾物料理。たくさん作って小分けし、冷凍して使い回しましょう

干切大根の煮物

干切大根 1袋(30g) ...水で洗い、たっぷりの水で戻す
(約4~5倍に戻る)

油揚げ 2枚 ...湯をかけて油抜きをして細く切る

にんじん 1/3本(60g) ...千切りにする

だし汁 300ml

しょうゆ 小さじ2

砂糖 小さじ2

<作り方>

油で材料を炒め、水と調味料を

乾物は、その土地で収穫された旬の食材を、年中食べることができるように加工したものです。日本ならではの「食べ方」を次世代の子どもたちに伝えていきましょう。

