

桃の節句

予定献立表

	2月27日 (月)	2月28日 (火)	2月29日 (水)	3月1日 (木)	3月2日 (金)	3月3日 (土)	3月4日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・わかめ) 牛蒡のやわらか炒煮 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 切干し大根の炒め煮 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (かぶ・油揚げ) 焼き鮭 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・しめじ) 高野豆腐の煮付け お漬物 (めんたいこ) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・玉葱) 温泉卵 白菜の旨煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・わかめ) 豚肉と大根の煮込み お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグとウイナー 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚のムニエル きのこことじゃが芋の洋風炒め キャベツのスープ フルーツ (キウイ)	御飯140g 親子丼 青梗菜の煮浸し 赤だしなめこ汁 フルーツヨーグルト	御飯140g 肉豆腐 白菜とカニのサラダ 梅そうめん汁 りんごのデザート	赤飯 豚の角煮 くらげの中華酢の物 もずくスープ 白桃のジュレ	御飯140g 白身魚の西京焼き 春菊のピリッと和え 梅そうめん汁 チョコムース	海鮮散らし寿司 白身魚の和風天ぷら 菜の花のお浸し はまぐりの潮汁 菱餅ババロア 甘酒	御飯140g 白身魚の和風あんかけ 茄子のごま醤油かけ 清し汁 (はんぺん) フルーツ (オレンジ)
間食	どら焼き			ミニエクレアCa入り		ひなあられ	
夕食	麦ご飯140g 厚揚げと豚肉の味噌炒め ほうれん草のおかか和え かき玉スープ お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g ツナコロッケ ひじきの五目炒め煮 味噌汁 (白菜・麩) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け ビーフン炒め 味噌汁 (大根・えのき) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 青魚のマスタード焼き 南瓜のそぼろ煮 清し汁 (冬瓜・かにかま) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 治部煮 じゃが芋の胡麻酢和え 味噌汁 (豆腐・えのき) 高菜の油炒め	麦ご飯140g 肉じゃが 春雨サラダ~梅風味~ 味噌汁 (椎茸・油揚げ) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 鶏肉のトマト煮 キャベツとカニのサラダ わかめスープ お漬物 (べったら漬)
成分	エネルギー 1592 水分 1176.8 たんぱく質 59.7 食塩相当量 7.5	エネルギー 1492 水分 1039.5 たんぱく質 56.3 食塩相当量 9.3	エネルギー 1525 水分 1052.2 たんぱく質 65.3 食塩相当量 7.4	エネルギー 1716 水分 950.4 たんぱく質 65.9 食塩相当量 7.6	エネルギー 1516 水分 982.6 たんぱく質 63.4 食塩相当量 7.7	エネルギー 1745 水分 1057.8 たんぱく質 72.3 食塩相当量 10.4	エネルギー 1478 水分 1001.0 たんぱく質 63.1 食塩相当量 9.1

3月3日は「ひなまつり」です。

紙の人形を飾って遊ぶままごと (ひいな遊びと言う) と人形を水に流して、厄除けや幸運を願う信仰が結びついた行事です。現在のように豪華なひな人形を飾るようになったのは、江戸時代からだそうです。ひな人形には元気に育ってほしいという、親の願いが込められています。

3月3日は海鮮散らし寿司などを予定しています。



3月



予定献立表



	3月5日 (月)	3月6日 (火)	3月7日 (水)	3月8日 (木)	3月9日 (金)	3月10日 (土)	3月11日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・油揚げ) 玉葱とじゃが芋の旨煮 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 切干し大根の炒め煮 お漬物 (めんたいこ) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・油揚げ) 和風オムレツ お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (かぶ・春菊) 金平ごぼう お漬物 (梅干) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・玉葱) 芽ひじきの煮物 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・麩) さつま揚げと大豆の煮物 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g きのこスープ キャベツのコンソメ煮 ふりかけ (鉄強化) 牛乳
昼食	御飯140g 牛肉の味噌焼き 牛蒡サラダ 清し汁 (えのき・わかめ) フルーツ (バナナ)	海老ピラフ ポテトサラダ グリーンピースのポタージュ 福神漬け 杏仁豆腐	御飯140g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーの酢味噌かけ 新玉葱とキャベツのスープ コーヒーゼリー	御飯140g うなぎの蒲焼 炒り豆腐 清し汁 (麩・しめじ) フルーツ (オレンジ)	御飯140g 三色丼 南瓜の含め煮 とろろ味噌汁 リンゴのコンポート	御飯140g 鮭の幽庵焼き 菜の花と卵の炒めもの わかめスープ フルーツ (バナナ)	御飯140g ハヤシライス マカロニサラダ ほうれん草のスープ フルーツヨーグルト
間食	白あんぱん			さくら羹			
夕食	麦ご飯140g 青魚の煮おろし ひじきといんげんの白和え あおさの味噌汁 お漬物 (青かつば漬け)	麦ご飯140g すき焼き風煮物 ほうれん草のおかか和え かき玉汁 お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け じゃが芋と豚肉の炒め みぞれ汁 お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 豚肉と茄子の味噌炒め 切干し大根ともやしの和え 海老団子のスープ お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g お刺身 厚揚げの煮物 茶そば汁 お漬物 (沢庵漬け)	梅としらすの混ぜ御飯 豚の生姜焼き ふきと油揚げの炒め煮 味噌汁 (豆腐・玉葱) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 鶏つくねの照り焼き がんもと蕪の煮物 けんちん汁 お漬物 (しば漬け)
成分	エネルギー 1613 水分 1043.3 たんぱく質 59.0 食塩相当量 9.1	1499 998.8 57.3 8.7	1447 981.4 65.6 7.9	1566 1016.1 59.7 9.1	1414 897.1 60.2 8.6	1483 987.1 64.9 8.0	1569 1082.9 61.3 9.4

「しらす干し」

しらすには春と秋に旬があります。「春しらす」はこれからが旬です！！

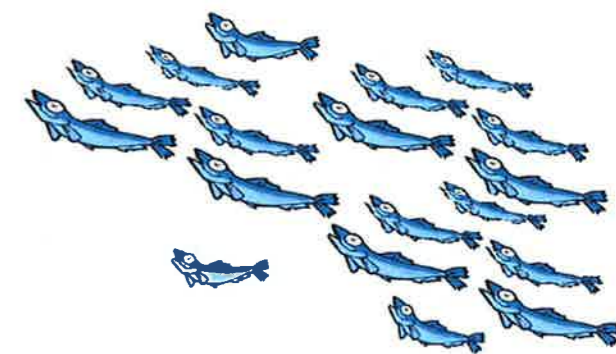
しらすのような骨ごと食べられる小魚は、吸収率40%の牛乳に次いで吸収率が高く、カルシウムの供給源として優れています。

もともとカルシウムは吸収率が低いので、極力阻害する要因を少なくしましょう。

例えば加工食品に多く含まれるリンの取りすぎや、多量の脂肪や塩分、お茶などもカルシウムの吸収を阻害すると言われています。

またカルシウムの吸収をよくするビタミンDやお酢や梅干し、柑橘系などと合わせるとカルシウムが吸収しやすい形に変化されます。

10日は「梅としらすの混ぜ御飯」を予定しています。



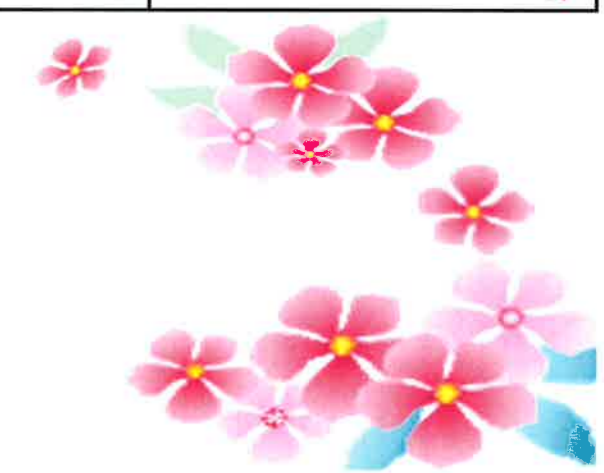
3月

予定献立表

	3月12日 (月)	3月13日 (火)	3月14日 (水)	3月15日 (木)	3月16日 (金)	3月17日 (土)	3月18日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (さつま芋・しめじ) 牛蒡のやわらか炒煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 切干し大根の炒め煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・油揚げ) 卵焼き 切り昆布の煮付け お漬物 (べったら漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 白菜の旨煮 海苔の佃煮 カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・えのき) 芽ひじきの煮物 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・油揚げ) 玉葱とさつま揚げの旨煮 お漬物 (うめぼし) カルシウム牛乳	麦ご飯140g (菜めし) コンソメスープ オムレツ 牛乳
昼食	ゆかりおにぎり70g 肉うどん 三色野菜の和え物 フルーツ (バナナ)	御飯140g 春野菜と海鮮の炒め物 餃子 清し汁 (麩・しめじ) ぶどうゼリー	御飯140g 鶏団子のきのこクリーム煮 南瓜サラダ アスパラとベーコンのスープ ミックスフルーツ	御飯140g 煮込みハンバーグ ワカメとエビの和えもの コンソメスープ フルーツ (いちご)	桜の炊き込みごはん 鮭の幽庵焼き 三色野菜の和え物 清し汁 (錦糸卵) 抹茶ババロア	御飯140g 牛肉の炒め煮 菜の花の白和え もずくスープ ミルク寒天	御飯140g 麻婆豆腐 春雨サラダ セリの中華スープ 杏仁豆腐
間食	チョコレートマロンケーキ			今川焼き (さくらあん)			
夕食	麦ご飯140g 白身魚の卸し煮 茄子の肉味噌かけ 清し汁 (春雨・白菜) お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g 豚肉の香味焼き もやしとピーマンの辛子和え つみれ汁 お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 魚の天ぷら くらげの中華和え 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) お漬物 (野沢菜漬け)	赤飯 魚の塩焼き 春京菜の煮浸し 味噌汁 (里芋・人参) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 鶏肉と里芋の煮物 茄子のごま醤油かけ 味噌汁 (小松菜・麩) お漬物 (沢庵漬)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 若竹煮 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 鶏肉のみそマネズミ焼き キャベツとちくわの和え物 あおさの味噌汁 お漬物 (しば漬)
成分	エネルギー 1597 水分 1030.2 たんぱく質 54.5 食塩相当量 10.0	1380 945.6 51.0 7.9	1573 1242.1 59.9 9.5	1589 1004.9 60.4 8.9	1376 938.3 55.3 9.3	1402 975.0 58.6 9.3	1529 1015.2 56.3 8.1

朝食をしっかり食べて、1日を元気にスタートしましょう！

ようやく朝の厳しい冷え込みもやわらぎ、比較的起きやすい季節となってきました。さて、朝食の内容で大切なことは、まず、炭水化物—パンやご飯—をしっかり食べることです。そしてこの炭水化物をスムーズにエネルギーとして利用するために、ビタミン源として季節の野菜など合わせて食べると効果的です。もちろん、肉・魚など良質のたんぱく質、そして、眠っている間に失われた水分を補う意味で、みそ汁やスープ、牛乳などを添えるとより理想的な朝食になります。

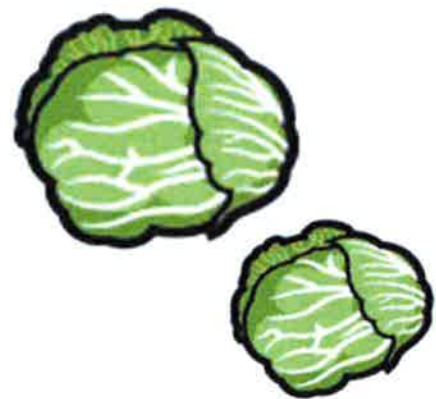


3月

予定献立表

	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)	3月24日(土)	3月25日(日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(しめじ・麩) 切干大根の炒め煮 お漬物(梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(かぶ・玉葱) 金平ごぼう お漬物(べったら漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(茄子・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 お漬物(味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(じゃが芋・えのき) 白菜の煮物 お漬物(海苔の佃煮) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(薩摩芋・玉ねぎ) ひじきと大豆の煮物 お漬物(梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(キャベツ・しめじ) 切り昆布の煮付け お漬物(沢庵漬) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ 牛乳
昼食	御飯140g 筑前煮 白菜とカニのサラダ 清し汁(はんぺん) フルーツ(オレンジ)	御飯140g 青魚の胡麻焼き 炒り豆腐 梅そうめん汁 青リンゴゼリー	御飯140g 豚の味噌焼き 胡瓜とわかめの酢の物 清し汁(セリ・椎茸) 黒蜜バナナ羹	御飯140g 海鮮丼 がんと大根の煮物 清し汁(椎茸・花麩) フルーツ(キウイ)	御飯140g 肉団子と白菜のクリーム煮 サーモンのフレンチサラダ 春野菜のコンソメスープ チョコムース	御飯140g 白身魚の和風あんかけ ほうれん草の白和え 清し汁(あおさ・蒲鉾) さくら羹	御飯140g 牛肉と牛蒡の煮物 わけぎの酢味噌かけ かき玉スープ フルーツヨーグルト
間食	ココアワッフル	ぼたもち(春分の日)		いちごヨーグルトプリン			
夕食	麦ご飯140g 焼き魚 小松菜の豚肉炒め 味噌汁(豆腐・油揚げ) お漬物(高菜漬)	麦ご飯140g ビーフシチュー かぼちゃと海老の胡麻サラダ コンソメスープ お漬物(しば漬)	麦ご飯140g 竜田揚げのおろし添え 春菊のピリッと和え 味噌汁(小松菜・麩) お漬物(野沢菜漬)	麦ご飯140g 肉豆腐 春キャベツのゆかり和え 味噌汁(もやし・玉葱) お漬物(べったら漬)	麦ご飯140g 鱈の木の芽焼き 里芋のゆず煮 味噌汁(豆腐・油揚げ) お漬物(しそ昆布)	麦ご飯140g 鶏肉のマ・ルト煮 茄子の肉味噌かけ 清し汁(海老ボール) お漬物(味づくし)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け じゃがいものソテー 味噌汁(春菊・玉葱) お漬物(しば漬)
成分	エネルギー 1560 水分 991.1 たんぱく質 57.8 食塩相当量 7.9	1730 978.7 63.4 8.1	1428 958.5 56.0 7.5	1475 1121.2 62.3 8.3	1491 1034.7 56.9 10.6	1487 951.3 66.5 8.9	1436 1086.4 59.6 8.0

春キャベツ



歯触りがよくて甘みもある。それが春キャベツの特徴です。
 キャベツはビタミンC、ビタミンU(キャベジン)が豊富です。
 キャベジンは、肝臓の解毒作用を助け二日酔いに効いたり、胃酸の分泌を抑え胃粘膜の修復を助けて胃潰瘍を防止する働きがあり薬の名前にもなっています。
 ビタミンCはキャベツの葉2~3枚で1日必要量をまかなえると言われています。





予定献立表



	3月26日 (月)	3月27日 (火)	3月28日 (水)	3月29日 (木)	3月30日 (金)	3月31日 (土)	4月1日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・麩) 切干大根の炒め煮 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・油揚げ) キャベツのさっと煮 お漬物 (のりの佃煮) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・玉葱) 五目金平 お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・人参) ひじきの煮物 奴豆腐 お漬物 (べったら漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・油揚げ) 白菜とツナの旨煮 だし巻き玉子 お漬物 (海苔の佃煮) 牛乳	麦ご飯140g コンソメスープ ポークビーンズ 鉄分ふりかけ 牛乳
昼食	御飯140g カレーライス ワカメとエビの和えもの コンソメスープ リンゴのコンポート	御飯140g 三色丼 厚揚げの煮物 清し汁 (蒲鉾・水菜) にんじんゼリー	おにぎり70g ちゃんぽん 餃子 白桃のジュレ	御飯140g 豚の角煮 もやしのナムル かにの中華風スープ フルーツ (いちご)	御飯140g お刺身 南瓜の含め煮 味噌汁 (京菜・麩) コーヒーゼリー	御飯140g 西京焼き ビーフン炒め とろろ昆布汁 ヨーグルトムース	赤飯 魚の香味焼き ほうれん草の白和え 清し汁 (わかめ・麩) リンゴのコンポート
間食	スイートポテト			あん巻き			
夕食	麦ご飯140g 豚肉とうすらの煮物 春菊のごま和え 味噌汁 (椎茸・油揚げ) お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き ひじきサラダ きのこの豆乳味噌汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 肉じゃが 筍とうどの木の芽和え 豆腐のくず汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 魚の塩焼き 鶏レバーのしょうが煮 根菜味噌汁 お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のみぞれ煮 ほうれん草のおかか和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g おからハンバーグ じゃが芋の胡麻酢和え 味噌汁 (茄子・えのき) 高菜の油炒め	麦ご飯140g 鶏のから揚げ～磯風味～ 加ワワと海老の胡ワワ かき玉スープ お漬物 (奈良漬け)
成分	エネルギー 1668 水分 1237.2 たんぱく質 52.8 食塩相当量 8.9	エネルギー 1544 水分 921.6 たんぱく質 62.8 食塩相当量 9.6	エネルギー 1484 水分 1011.1 たんぱく質 51.6 食塩相当量 7.0	エネルギー 1643 水分 1279.7 たんぱく質 61.7 食塩相当量 8.0	エネルギー 1345 水分 987.0 たんぱく質 59.8 食塩相当量 8.5	エネルギー 1473 水分 1019.8 たんぱく質 62.8 食塩相当量 8.3	エネルギー 1497 水分 1080.6 たんぱく質 69.4 食塩相当量 6.6



だんだん日中の日差しが暖かくなってきました。
 春の食材と言うと、たけのこ、ふき、うど、セリ、アスパラ、あさり、はまぐりなど…
 これらに共通するものを思い浮かべてみると苦味、アクではないでしょうか？
 この苦味成分であるアルカロイドは冬の間溜めた老廃物を排泄する作用や細胞を活性化し
 新陳代謝を活発にする働きがあります。献立にも春の食材を入れています。

