

# 令和8年3月の献立

扶桑幼稚園

日付	献立	カロリー
2(月)	ごはん 海老フライ(タルタルソース) 人参ソテー ブロッコリー きんぴら牛蒡炒め ポテトサラダ オレンジ	422Kcal
3(火)	ごはん 具沢山野菜焼きそば コーンコロケ たこウィンナー 筑前煮 青菜おひたし メープルブチケーキ	428Kcal
4(水)	〈お弁当の日〉	
5(木)	ごはん 若鶏の唐揚げ 肉焼売 切干大根煮 青梗菜ソテー プリン	433Kcal
6(金)	誕生会 ミートスパゲティー 鶏竜田揚げ	
9(月)	ごはん 酢豚風煮 甘酢肉団子 餃子 野菜春巻き 春雨中華サラダ 茹でいんげん 杏仁豆腐	438Kcal
10(火)	ごはん すき焼き風煮 焼き豆腐 椎茸 小玉はんぺい カレーコロケ 葉大根炒め 大福餅	389Kcal
11(水)	〈お弁当の日〉	
12(木)	ごはん 野菜かき揚げ 蓮根天ぷら ひじき五目煮 ほうれん草白和え 鹿の子ウィンナー パイナップル	415Kcal
13(金)	ごはん 蟹玉中華あん 焼売 スイートポテト チンジャオロース ザーサイもやし和え 茹でキャベツ 黄桃 シュークリーム(幼稚園より)	425Kcal
16(月)	卒園式	
17(火)	ごはん とんかつ 玉子とじ 信田巻き煮 人参はんぺい 鶏ごぼう煮 大根青しそサラダ フルーツゼリー	419Kcal
18(水)	〈お弁当の日〉	
19(木)	ごはん 鶏天ぷら かぼちゃ天ぷら 玉子焼き 肉じゃが煮 人参サラダ 茹でいんげん わらび餅	398Kcal
20(金)	春分の日	
23(月)	ごはん 味噌おでん(野菜はんぺい 大根 里芋 コンニャク 五目巾着) ささみかつ 野菜炒め パイナップル	388Kcal
24(火)	ごはん 白身フライ(ソース) ハムステーキ 八宝菜 半割りコーン ポテトサラダ ブロッコリー グレープフルーツ	408Kcal

★ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承下さい。

## 寒い季節の汁物のススメ



温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。

## 根も葉も栄養が豊富！今が旬の大根。

数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。

