

3月の台所便り

3月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 今月のお弁当の日は14日(金)です

3・17(月)	4・18(火)	5・19(水)	6・20(木)	7・21(金)	8・22(土)
ちらし寿司(3日) (17日・五目豆) 鮭の塩焼き キャベツの和え物 菜の花のすまし汁	キャベツハンバーグ 粉ふき芋 ポパイサラダ もずくの味噌汁	じゃが芋のかき揚げ もやしときのこの ナムル 高野豆腐の煮物 わかめの味噌汁	鯖の味噌照り焼き ひじきの佃煮 春雨サラダ かねん汁	ぎせい豆腐 人参サラダ ごぼうチップ 筍の味噌汁	豚肉のみそ丼 大根のすまし汁
麦茶 苺ヨーグルトゼリー	麦茶(18日・牛乳) おこわおにぎり (18日・ぼたもち)	麦茶 牛乳 甘食	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 南瓜のスイートポテト	麦茶 塩おにぎり
10・24(月)	11・25(火)	12・26(水)	13・27(木)	28(金)	15(土)
鶏のから揚げ しらすと昆布の佃煮 ほうれん草の白和え 南瓜の豆乳汁	魚の南蛮風 ブロッコリーの サラダ さつまいもの金平 豆腐の味噌汁	豚肉と里芋の味噌煮 厚焼き卵 小松菜のしらす和え 春雨汁	豆腐南蛮 スティック南瓜 豆苗のおかか和え しめじの味噌汁	鯖の照り焼き いもんぬた キャベツの塩麹和え 切干大根の味噌汁	すき焼き丼 じゃがいもの 味噌汁
麦茶 フルーツの クリーム和え	麦茶 南瓜ぜんざい	麦茶 ヨーグルトきな 粉ババロア	麦茶 果物盛り合わせ 小あじ	麦茶 牛乳 ココア米粉ビスケット	麦茶 果物 チーズ

○お彼岸○

「お彼岸」は、年に2回あります。「春分の日」と「秋分の日」のそれぞれ前後3日間を含めた期間を「彼岸」といい、ご先祖様を供養します。お供えする「ぼたもち」「おはぎ」の呼び方の由来は、春はポタンの花が咲き、秋にはハギの花が咲くことから、季節によって使い分けられています。

*園では18日(火)の午後食に、ぼたもちを頂く予定です。

○食事は、赤、黄、緑をバランスよく○

食べ物は赤、黄、緑の3つのグループに分かれます。赤は、骨や肉になる食べ物(肉、魚、卵、牛乳、豆腐など)黄は、体を動かす力になる食べ物(ご飯、めん、いも、油など)緑は、体の調子を整えてくれる食べ物(野菜、果物など)です。この3色がバランスよく食べられる様、意識することで、健康な体を作れます。主食(ご飯、汁物)主菜(肉や魚等)に、サラダ菜やトマトの野菜を添えることで、バランスのよい食事となります

☆茹でブロッコリー

(玉ねぎドレッシング和え)

【材料】 (4人分)

- ・ブロッコリー 100g
- ・人参 35g
- ・玉ねぎ 20g
- ・りんご 10g
- ・酢 小さじ1
- ・薄口醤油 小さじ1
- ・きび砂糖 小さじ1
- ・オリーブ油 小さじ1

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯に塩を入れて1~2分茹でる
少しかためにゆで、ざるにあげて自然に冷ます(余熱で火を通す)
- ② 人参、玉ねぎ、りんごはすりおろす(玉ねぎは細かいみじん切でも可)
- ③ ②と油以外の調味料を鍋に入れ、軽く沸騰させ、冷めたら油を加える
- ④ ブロッコリーとドレッシングを混ぜ合わせる

※ブロッコリーは、電子レンジ500wで2分でも加熱できます。(水洗いした小房のブロッコリーを耐熱容器に入れ、ラップをふんわり掛ける)
※ブロッコリーの茎にも栄養がたくさんあるので、外側のかたい部分だけ切り落とし、中心の白い部分をスライスして調理すると食べられます。
※生ブロッコリーの保存は、ビニール袋に入れて、チルド室に入れた方が長持ちするようです

※ブロッコリーは、今の時期においしく食べられる『緑黄色野菜』です。
野菜の中でも、特に美容や健康の両方に、効果的な栄養がたくさん入っています!