



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月 3月1日	火 3月2日	水 3月3日	木 3月4日	金 3月5日	土 3月6日	日 3月7日
おひるごはん	ご飯 鶏肉と千ゲン菜の中華炒め じゃが芋と人参のサラダ みそ汁	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ 切干大根と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	●ひなちらし寿司 じゃが芋の甘辛煮 ●菜の花のすまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 鮭の豆乳クリームソース キャベツと人参のごまサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	チキンカレーライス もやしとトマトの豆サラダ フルーツ(りんご)	鉄分強化! ふいかけご飯 白糸タラの揚げ煮 ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 カラスカレイのムニエル フロッキーの彩りサラダ みそ汁 フルーツ(パイン缶)
栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/9.8/8.8/40.5/0.7	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/11.0/4.0/45.7/0.7	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/12.3/4.2/48.4/0.9	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/12.1/8.4/43.8/0.7	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/8.4/7.2/47.7/0.7	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/10.6/6.5/43.7/0.9	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/8.5/7.5/41.2/0.6
	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
おひるごはん	納豆ごはん 鶏肉の治部煮風 大根のツナ和え みそ汁	鉄分強化! ふいかけご飯 豆腐と豚肉のうま煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 助宗タラのごま焼き 大根の信田煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	●ホワイトデー☆クリームライス トマトとアスパラの豆サラダ フルーツ(バナナ)	肉うどん さつまいもとごぼうの金平炒め ヨーグルト	ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 フルーツ(りんご)
栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/12.7/7.5/41.6/0.9	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/11.5/7.2/41.1/0.7	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/11.3/6.9/48.1/0.6	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/11.5/7.8/39.6/0.7	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/7.8/8.3/43.5/0.8	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/9.3/5.9/40.0/0.8	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/15.9/7.3/43.4/0.7
おひるごはん	暖かくなって花が咲き始めていますね タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠						
栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます。



献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月 3月15日	火 3月16日	水 3月17日	木 3月18日	金 3月19日	土 3月20日	日 3月21日
おひるいはん	 ご飯 鶏肉とチンゲン菜の中華炒め じゃが芋と人参のサラダ みそ汁	 ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ 切干大根と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 春色丼 じゃが芋の甘辛煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 ご飯 鮭の豆乳クリームソース キャベツと人参のごまサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	 チキンカレーライス もやしとトマトの豆サラダ フルーツ(りんご)	 鉄分強化! ふりかけご飯 白糸タラの揚げ煮 ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 カラスカレイのムニエル フロッキーの彩りサラダ みそ汁 フルーツ(パイン缶)
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/9.8/8.8/40.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/11.0/4.0/45.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/11.3/4.9/47.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/12.1/8.4/43.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/8.4/7.2/47.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/10.6/6.5/43.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/8.5/7.5/41.2/0.6
	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
おひるいはん	 納豆ごはん 鶏肉の治部煮風 大根のツナ和え みそ汁	 鉄分強化! ふりかけご飯 豆腐と豚肉のうま煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	 ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 助宗タラのごま焼き 大根の信田煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 春野菜のクリームシチュー トマトとアスパラの豆サラダ フルーツ(バナナ)	 肉うどん さつま芋とごぼうの金平炒め ヨーグルト	 ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 フルーツ(りんご)
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/12.7/7.5/41.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/11.5/7.2/41.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/11.3/6.9/48.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/11.5/7.8/39.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/7.8/7.6/42.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/9.3/5.9/40.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/15.9/7.3/43.4/0.7
	3月29日	3月30日	3月31日				
おひるいはん	 ご飯 鶏肉とチンゲン菜の中華炒め じゃが芋と人参のサラダ みそ汁	 ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ 切干大根と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 春色丼 じゃが芋の甘辛煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 暖かくなって花が 咲き始めていますね タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/9.8/8.8/40.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/11.0/4.0/45.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/10.1/6.1/47.4/0.7				

※都合により、献立を変更する場合がございます。



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月 3月1日	火 3月2日	水 3月3日	木 3月4日	金 3月5日	土 3月6日	日 3月7日
おやつ	 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	 牛乳 じゃことお豆のおにぎり 塩もみキャベツ	 牛乳 ひな祭り☆桃と小豆の米粉ケーキ	 牛乳 おとうふドーナツ	 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(洋なし缶)	 牛乳 お好み焼き	 牛乳 いんごの米粉蒸しパン
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.1/11.7/10.3/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 190/7.4/5.7/26.3/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/5.2/5.8/26.8/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/5.5/7.3/24.4/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/4.1/3.6/19.6/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/9.3/6.3/21.4/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/4.8/4.2/23.3/0.4
	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
おやつ	 牛乳 ミニナポリタン	 牛乳 白桃ケーキ	 牛乳 さつま芋もち フルーツ(洋なし缶)	 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	 牛乳 かぼちゃようかん フルーツ(パイン缶)	 牛乳 おからホットケーキ	 牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/7.7/6.3/22.1/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/4.3/6.2/17.9/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/3.7/3.5/28.4/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/5.8/4.8/24.3/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/4.2/3.6/30.7/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/6.4/5.4/23.6/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.3/5.1/16.3/0.1
おやつ							
栄養価							

暖かくなって花が
咲き始めていますね

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

※都合により、献立を変更する場合がございます。



献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月 3月15日	火 3月16日	水 3月17日	木 3月18日	金 3月19日	土 3月20日	日 3月21日
おやつ	 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	 牛乳 じゃことお豆のおにぎり 塩もみキャベツ	 牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	 牛乳 おとうふドーナツ	 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(洋なし缶)	 牛乳 お好み焼き	 牛乳 いんごの米粉蒸しパン
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.1/11.7/10.3/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 190/7.4/5.7/26.3/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/5.2/5.8/26.8/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/5.5/7.3/24.4/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/4.1/3.6/19.6/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/9.3/6.3/21.4/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/4.8/4.2/23.3/0.4
	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
おやつ	 牛乳 ミニナポリタン	 牛乳 白桃ケーキ	 牛乳 さつまいももち フルーツ(洋なし缶)	 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	 牛乳 かぼちゃようかん フルーツ(パイン缶)	 牛乳 おからホットケーキ	 牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/7.7/6.3/22.1/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/4.3/6.2/17.9/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/3.7/3.5/28.4/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/5.8/4.8/24.3/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/4.2/3.6/30.7/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/6.4/5.4/23.6/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.3/5.1/16.3/0.1
	3月29日	3月30日	3月31日				
おやつ	 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	 牛乳 じゃことお豆のおにぎり 塩もみキャベツ	 牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	 暖かくなって花が 咲き始めていますね タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.1/11.7/10.3/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 190/7.4/5.7/26.3/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/5.2/5.8/26.8/0.4				

※都合により、献立を変更する場合がございます。



食育だより



もうすぐ卒園！進級！大きく成長した子どもたち☆

柔らかな陽ざしとともに、だんだんとあたたかくなり、花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。

3月はひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期です。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう♪

3月3日はひな祭りです ～お祝い料理～

3月3日は「ひな祭り」です。桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」ともいいます。女の子の成長と幸せを願い、ひな人形をかざり、桃の花など色とりどりのお供えものをし、ちらし寿司や潮汁（うしおじる）などのごちそうを食べてお祝いします。

ひし餅 ひなあられ



赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表します。ひなあられは四季の色を表すとも言われ、どちらも健康を願うとされています。

ちらし寿司



縁起のよい食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿、ハスは見通しがきく、豆はマメに働ける、菜の花は春らしさの意味があります。

潮汁（うしおじる）



はまぐりの貝殻は、同じ貝としかぴたり合わないことから「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」とお吸い物などに入れ、祝い膳として出されるようになりました。

白酒



「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので、子どもにはアルコール分のない甘酒などにしましょう。

耳の日 ♪耳を大切に♪

子どもに多く見られる耳の病気に、中耳炎があります。中耳炎は風邪とセットでかかりやすい病気なので、風邪を引いたあとには、耳の痛みや発熱、耳だれなどの症状がないか確認してみてください。もし症状がある場合は、すぐに病院で診てもらいましょう。この時期は風邪やインフルエンザが流行し、菌・ウイルスが蔓延するうえ、アレルギー性鼻炎の時期でもあります。鼻をすすることが増えることで、急性中耳炎が起きやすくなりますので、こまめに鼻をかませましょう。鼻をかませるときは、両方同時ではなく、片方ずつしっかりかませてあげましょう。

3月3日は耳の日だよ！



おいしい＆抵抗力もアップ！ 春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子供に人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりして緑が濃い物、つぼみが通作縮まっている物を。甘くて柔らかい印です♪茹で時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。

