

# 献立表 < 以上児 >

2026年3月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名			(○は午後おやつ)	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2月	ごはん タンポローチキン マゼドアンサラダ コーンスープ、みかん	561.9 23.1 16.0 1.4	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、油、きび砂糖、マヨネーズ、押麦	鶏もも肉、○脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)、プロセスチーズ	みかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、にんにく、◎バナナ	ケチャップ、鶏ガラだし、しょうゆ、食塩、カレー粉、○粗塩	ミルク ちんすこう
3火	【ひなまつりランチ】 ちらし寿司、真珠蒸し、ブロッコリー吸い物、いちご牛乳(5歳児のみ)	604.7 24.2 11.3 1.6	七分つき米、小麦粉、もち米、片栗粉、ごま、きび砂糖	○こしあん(生)、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、さけ(塩)、なると、かつお節	いちご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、しょうが、○いちご	酢、しょうゆ、酒、本みりん、粗塩	ひなあられ みそまんじゅう
4水	ごはん さばの味噌煮 キャベツの胡麻ネーズ和え すまし汁、いちご	583.6 24.8 19.2 1.8	七分つき米、小麦粉、きび砂糖、油、マヨネーズ、押麦、すりごま、きび砂糖	さば、木綿豆腐、○卵、○脱脂粉乳、鶏ささ身、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、いちご、○にんじん、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、こんぶ(だし用)、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、本みりん	ミルク にんじんケーキ
5木	ごはん 豆腐のチャンプル ハムサラダ 中華スープ、ヨーグルト	589.6 20.0 16.8 1.3	七分つき米、押麦、きび砂糖、油、ごま油、片栗粉	森永カルシウムヨーグルト、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、ハム、かつお節	たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、葉ねぎ	しょうゆ、酢、本みりん、鶏ガラだし、中華あじ、○粗塩	まめびよ フライドポテト
6金	わかめごはん ベーグドポテト ブロッコリーごま醤油、バナナ (5歳児はお弁当持参)	588.3 19.0 18.8 1.5	七分つき米、じゃがいも、食パン、小麦粉、きび砂糖、マヨネーズ、すりごま、きび砂糖	○クリームチーズ、○脱脂粉乳、卵、豚ひき肉、ミックスチーズ、○バター、○卵、牛乳	バナナ、ブロッコリー、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、粗塩	ミルク クリームチーズパン  (5歳児はおやつ持参)
7土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参
9月	シーチキンライス ささみ和え きのこスープ みかん	474.4 17.4 11.8 1.3	七分つき米、○ホットケーキミックス、○グラニュー糖、油、きび砂糖	○木綿豆腐、ツナ缶、○脱脂粉乳、鶏ささ身、ベーコン、豚肉(肩ロース)	みかん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、コーン(冷凍)、たまねぎ、エリンギ、しめじ、こまつな、えのきたけ、グリーンピース(水煮缶詰)	しょうゆ、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩	ミルク 豆腐ドーナツ
10火	ごはん 甘辛揚げ大豆 青菜のおかか和え 味噌汁、牛乳(5歳児のみ)	467.5 18.1 10.1 2.0	○ゆでうどん、七分つき米、さつまいも、片栗粉、押麦、きび砂糖、○きび砂糖、ごま、油	木綿豆腐、だいず(乾)、油揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、しらす干し、かつお節、○かつお節	キャベツ、にんじん、はくさい、こまつな、○葉ねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)、○こんぶ(だし用)	しょうゆ、○しょうゆ、酢、○本みりん	きつねうどん
11水	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め さつまいものごま和え すまし汁、いちご	517.4 18.8 12.0 1.7	七分つき米、○食パン、さつまいも、○マーガリン、押麦、きび砂糖、すりごま、三温糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、生揚げ、○脱脂粉乳、みそ、なると、かつお節	いちご、にんじん、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、○いちごジャム、ピーマン、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、本みりん	ミルク いちごジャムサンド
12木	ごはん 魚の照り焼き 大根サラダ 味噌汁、いちご	527.6 21.9 18.4 1.3	七分つき米、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、○きび砂糖	○ビヒダスヨーグルト加糖、ぶり、木綿豆腐、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節	いちご、だいこん、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、りんご、えのきたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)	本みりん、しょうゆ、酒	ヨーグルト せんべい
13金	チーズハンバーガー ミネストローネスープ いちご 牛乳(5歳児のみ)	547.6 23.6 20.5 1.8	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、パン粉、○押麦、マヨネーズ、○ごま、七分つき米	豚ひき肉、木綿豆腐、スライスチーズ、○しらす干し、鶏もも肉、卵、○かつお節	いちご、にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、ブロッコリー	ケチャップ、○しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩	しらすおかかおにぎり ウエハース
14土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参
16月	ごはん 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ 野菜スープ	429.0 19.3 6.9 0.8	七分つき米、○さつまいも、片栗粉、油、押麦、きび砂糖、じゃがいも	鶏もも肉、○こしあん	キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、りんご、れんこん、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだし	さつまいも入りお汁粉
17火	ごはん (5歳児のみソフト麺) 大根の和風カレー 卵サラダ みかん、牛乳(5歳児のみ)	558.1 15.9 21.1 1.7	七分つき米、マヨネーズ、油	鶏ひき肉、卵、ハム、かつお節	みかん、だいこん、にんじん、キャベツ、トマト	カレールー、粗塩	まめびよ クレープ
18水	ごはん 厚揚げの中華煮 リャンハン三糸 味噌汁、いちご	531.8 23.4 14.0 2.0	七分つき米、○食パン、○きび砂糖、きび砂糖、はるさめ、押麦、ごま油、片栗粉	○牛乳、厚揚げ、豚肉(肩ロース)、○卵、○脱脂粉乳、卵、鶏もも肉、みそ、ハム、かつお節	いちご、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、こまつな、しいたけ、こんぶ(だし用)、しょうが	酢、しょうゆ、オイスターソース、中華あじ	ミルク フレンチトースト
19木	【ピクニックランチ】 混ぜごはん、さわらの西京焼き ごまポテト、バナナ	619.7 22.2 11.7 1.7	○あんパン、七分つき米、じゃがいも、ごま、きび砂糖、ごま油	さわら、鶏もも肉、油揚げ、みそ	バナナ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、刻みこんぶ	しょうゆ、酒、本みりん	あんぱん
23月	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参
24火	ごはん 卵とじゃがいものドイツ風炒め れんこんごま和え 春雨スープ、いちご	535.0 17.2 14.2 1.2	七分つき米、小麦粉、さつまいも、じゃがいも、押麦、ごま、油、きび砂糖、○きび砂糖	卵、牛乳、ベーコン、ツナ缶、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○牛乳、○無塩バター	いちご、にんじん、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、グリーンピース	しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩	ミルク さつまいもスコーン
25水	ごはん 鮭フライ ブロッコリーのミモザサラダ 吸い物、みかん	589.8 28.4 14.2 1.2	七分つき米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、押麦、油	さけ、卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、粉チーズ、ハム、かつお節、なると	みかん、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、こまつな、こんぶ(だし用)	本みりん、酒、しょうゆ、粗塩	ミルク ちぎりパン
26木	ごはん 切干大根煮 納豆和え 味噌汁	426.9 16.2 8.6 1.5	七分つき米、きび砂糖、押麦	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、納豆、鶏もも肉、油揚げ、みそ、はんぺん、豚バラ肉、かつお節	にんじん、○バナナ、○みかん缶、○パイン缶、はくさい、キャベツ、ほうれんそう、切り干しだいこん、しいたけ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	フルーツヨーグルト せんべい
27金	パン 魚のトマトソース煮 コールスローサラダ 野菜スープ、いちご	485.1 20.1 15.1 1.6	○七分つき米、ロールパン、小麦粉、油、○押麦、きび砂糖、○ごま	さわら、木綿豆腐、プロセスチーズ、油揚げ、ハム	いちご、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、チンゲンサイ、しめじ、○塩こんぶ、干しぶどう	ケチャップ、酢、鶏ガラだし	昆布おにぎり
28土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参
30月	ごはん よせ煮 錦和え 味噌汁、みかん	578.1 19.6 19.4 1.8	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、○きび砂糖、きび砂糖、押麦、油	木綿豆腐、鶏もも肉、○バター、○脱脂粉乳、卵、○きな粉、みそ、はんぺん、ハム、○牛乳、かつお節	みかん、にんじん、だいこん、糸こんにゃく、ほうれんそう、しいたけ、きゅうり、きょうな、えのきたけ、グリーンピース、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、本みりん	ミルク きなこクッキー
31火	三色ごはん 野菜スープ いちご ヨーグルト	436.3 16.9 14.0 1.0	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖	ビヒダスヨーグルト加糖、豚ひき肉、卵、ベーコン、でんぶ	いちご、キャベツ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩	/

# 献立表 < 未満児 >

2026年3月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2月	ごはん タンドリーチキン マセドアンサラダ コーンスープ、みかん	500.2 19.5 12.9 1.1	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、油、きび砂糖、マヨネーズ、押麦	鶏もも肉、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)、プロセスチーズ	みかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、にんにく、◎バナナ	ケチャップ、鶏ガラだし、しょうゆ、食塩、カレー粉、粗塩	バナナ	ミルク ちんすこう
3火	【ひなまつりランチ】 ちらし寿司、真珠蒸し、ゆでブロッコリー 吸い物、いちご	434.0 18.4 12.3 1.3	七分つき米、もち米、片栗粉、ごま、きび砂糖	豚ひき肉、卵、木綿豆腐、さけ(塩)、なると、かつお節、◎調製豆乳	いちご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、しょうが	酢、しょうゆ、酒、本みりん、粗塩	豆乳	ひなあられ きなこロール
4水	ごはん さばの味噌煮 キャベツの胡麻ネーズ和え すまし汁、いちご	519.6 22.9 15.4 1.4	七分つき米、小麦粉、きび砂糖、油、マヨネーズ、押麦、すりごま、きび砂糖	さば、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、鶏ささ身、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、いちご、にんじん、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、こんぶ(だし用)、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、本みりん	飲むヨーグルト	ミルク にんじんケーキ
5木	ごはん 豆腐のチャンプル ハムサラダ 中華スープ、ヨーグルト	442.3 16.6 15.1 1.4	七分つき米、押麦、きび砂糖、油、油、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、ハム、かつお節、ヨーグルト(無糖)、◎プロセスチーズ	たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、葉ねぎ	しょうゆ、酢、本みりん、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩	チーズ	フライドポテト
6金	わかめごはん ベークドポテト ブロッコリーごま醤油 バナナ	540.3 16.5 15.4 1.3	七分つき米、じゃがいも、食パン、小麦粉、きび砂糖、マヨネーズ、すりごま、きび砂糖	◎クリームチーズ、脱脂粉乳、卵、豚ひき肉、ミックスチーズ、バター、卵、牛乳	バナナ、ブロッコリー、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、粗塩	かぼちゃポーロ	ミルク クリームチーズパン
7土	【希望保育】 お弁当持参	145.9 0.9			◎りんご濃縮果汁		ウエハース	りんごジュース おやさいせんべい
9月	シーチキンライス ささみ和え きのこスープ みかん	457.1 17.5 13.5 1.1	七分つき米、ホットケーキミックス、グラニュー糖、油、きび砂糖	木綿豆腐、ツナ缶、脱脂粉乳、鶏ささ身、ベーコン、豚肉(肩ロース)、◎調製豆乳	みかん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、コーン(冷凍)、たまねぎ、エリンギ、しめじ、こまつな、えのきたけ、グリーンピース(水煮缶詰)	しょうゆ、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩	豆乳	ミルク 豆腐ドーナツ
10火	ごはん 甘辛揚げ大豆 青菜のおかか和え 味噌汁	491.2 17.8 11.1 1.7	七分つき米、さつまいも、片栗粉、押麦、きび砂糖、きび砂糖、ごま、油、七分つき米	木綿豆腐、だいた(乾)、油揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、しらす干し、かつお節、かつお節、◎プロセスチーズ	キャベツ、にんじん、はくさい、こまつな、葉ねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、◎しょうゆ、酢、◎本みりん	チーズ	きつねごはん
11水	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め さつまいものごま和え すまし汁、いちご	466.6 18.1 9.6 1.4	七分つき米、食パン、さつまいも、マーガリン、押麦、きび砂糖、すりごま	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、生揚げ、脱脂粉乳、みそ、なると、かつお節	いちご、にんじん、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、◎いちごジャム、ピーマン、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、本みりん	飲むヨーグルト	ミルク いちごジャムサンド
12木	ごはん 魚の照り焼き 大根サラダ 味噌汁、いちご	451.4 18.3 15.5 1.2	七分つき米、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、きび砂糖	ぶり、木綿豆腐、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	いちご、だいこん、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、りんご、えのきたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	本みりん、しょうゆ、酒	バナナ	ヨーグルト クラッカー
13金	ごはん チーズハンバーグ、ブロッコリー ミネストローネスープ いちご	500.3 18.4 13.9 1.1	◎七分つき米、じゃがいも、パン粉、押麦、マヨネーズ、◎ごま、七分つき米	豚ひき肉、木綿豆腐、スライスチーズ、◎しらす干し、鶏もも肉、卵、◎かつお節	いちご、にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、ブロッコリー	ケチャップ、◎しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩	かぼちゃポーロ	しらすおかかおにぎり ウエハース
14土	【希望保育】 お弁当持参	145.9 0.9			◎りんご濃縮果汁		ウエハース	りんごジュース おやさいせんべい
16月	ごはん 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ 野菜スープ	400.0 18.3 8.8 0.7	七分つき米、さつまいも、片栗粉、油、押麦、きび砂糖、じゃがいも	◎こしあん、鶏もも肉、◎調製豆乳	キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、りんご、れんこん、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだし	豆乳	さつまいも入りお汁粉
17火	ごはん 大根の和風カレー 卵サラダ みかん	535.2 18.1 18.4 1.7	七分つき米、きび砂糖、マヨネーズ、油、◎ホットケーキミックス	鶏ひき肉、牛乳、卵、ハム、かつお節、◎調製豆乳、◎プロセスチーズ	みかん、だいこん、にんじん、◎バナナ、キャベツ、トマト	カレー粉、粗塩	チーズ	豆乳 バナナホットケーキ
18水	ごはん 厚揚げの中華煮 リャンハン三糸 味噌汁、いちご	505.5 21.0 12.1 1.7	七分つき米、食パン、きび砂糖、きび砂糖、はるさめ、押麦、ごま油、片栗粉	◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、◎卵、脱脂粉乳、卵、鶏もも肉、みそ、ハム、かつお節	いちご、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、こまつな、しいたけ、こんぶ(だし用)、しょうが、◎バナナ	酢、しょうゆ、オイスターソース、中華あじ	バナナ	ミルク フレンチトースト
19木	混ぜごはん さわらの西京焼き ごまポテト バナナ	354.4 15.7 7.0 1.1	◎あんパン、七分つき米、じゃがいも、ごま、きび砂糖、ごま油	さわら、鶏もも肉、油揚げ、みそ	バナナ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、刻みこんぶ	しょうゆ、酒、本みりん	飲むヨーグルト	あんぼん
23月	【希望保育】 お弁当持参	181.0 3.7					ウエハース	まめびよ おやさいせんべい
24火	ごはん 卵とじゃがいものドイツ風炒め れんこんごま和え 春雨スープ、いちご	483.0 16.7 14.3 1.1	七分つき米、小麦粉、きび砂糖、◎さつまいも、じゃがいも、押麦、ごま、油、きび砂糖	◎脱脂粉乳、◎牛乳、◎無塩バター、卵、牛乳、ベーコン、ツナ缶、鶏もも肉、◎調製豆乳	いちご、にんじん、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、グリーンピース	しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩	豆乳	ミルク さつまいもスコーン
25水	ごはん 鮭フライ ブロッコリーのミモザサラダ 吸い物、みかん	527.4 26.0 11.3 1.0	七分つき米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、押麦、油	さけ、卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、粉チーズ、ハム、かつお節、なると	みかん、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、こまつな、こんぶ(だし用)	本みりん、酒、しょうゆ、粗塩	飲むヨーグルト	ミルク ちぎりパン
26木	ごはん 切干大根煮 納豆和え 味噌汁	387.7 15.7 11.1 1.5	七分つき米、きび砂糖、押麦	◎ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、納豆、鶏もも肉、油揚げ、みそ、はんぺん、豚バラ肉、かつお節、◎プロセスチーズ	にんじん、◎バナナ、◎みかん缶、◎パイン缶、はくさい、キャベツ、ほうれんそう、切り干しだいこん、しいたけ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	チーズ	フルーツヨーグルト クラッカー
27金	ごはん 魚のトマトソース煮 コールスローサラダ 野菜スープ、いちご	440.0 15.3 9.7 0.9	◎七分つき米、小麦粉、油、◎押麦、きび砂糖、◎ごま、七分つき米	さわら、木綿豆腐、プロセスチーズ、油揚げ、ハム	いちご、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、チンゲンサイ、しめじ、◎塩こんぶ、干しぶどう、◎バナナ	ケチャップ、酢、鶏ガラだし	バナナ	昆布おにぎり
28土	【希望保育】 お弁当持参	145.9 0.9			◎りんご濃縮果汁		ウエハース	りんごジュース おやさいせんべい
30月	ごはん よせ煮 錦和え 味噌汁、みかん	536.2 19.1 19.1 1.6	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、きび砂糖、押麦、油	木綿豆腐、鶏もも肉、◎バター、◎脱脂粉乳、卵、◎きな粉、みそ、はんぺん、ハム、◎牛乳、かつお節、◎調製豆乳	みかん、にんじん、だいこん、糸こんにゃく、ほうれんそう、しいたけ、きゅうり、きょうな、えのきたけ、グリーンピース、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、本みりん	豆乳	ミルク きなこクッキー
31火	三色ごはん 野菜スープ いちご ヨーグルト	355.2 13.4 10.3 0.8	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖	豚ひき肉、卵、ベーコン、でんぶ、ヨーグルト(無糖)	いちご、キャベツ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩	かぼちゃポーロ	/



# 給食だより 3月

令和8年2月27日  
ときわ保育園

少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。早いもので今年度も残り1か月。4月に比べて子どもたちは心も体も大きく成長しました。給食を通じて食への興味や関心が育っていたらうれしいです。

## 体調が悪いときの食事

症状別に食事のポイントを紹介します。

### 【熱がある時】

- 水分補給をする
- 消化の良いものとする（おかゆ、やわらかく煮たうどんなど）

### 【下痢が続く時】

- 水分補給をする（湯冷まし、油分のない野菜スープなど）
- 消化の良いものとする（おかゆ、やわらかく煮たうどんなど）

### 【喉が痛い時】

- 刺激の少ない食事をする（ゼリー状のもの、シャーベット、茶わん蒸し、薄味のスープなど）
- ×塩辛いものや、酸味のあるものは避ける

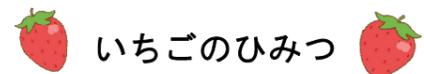
### 【嘔吐が続く時】

- 水分補給をする  
嘔吐後2～3時間休ませてから、少量ずつ水分をとる  
吐き気がおさまったら、欲しがる量を与える
- 食欲が出てきたら、消化の良いものを少しずつとる



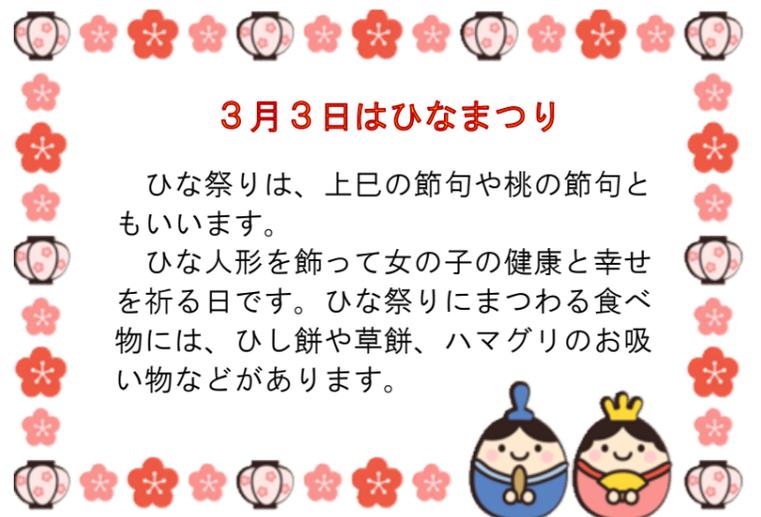
## 3月の旬の食材

生わかめ、春キャベツ、小松菜、菜の花、にら、ブロッコリー、水菜、いちご、はるみ、清見、はっさく、さわら、ぶり、たい



### いちごのひみつ

表面のつぶつぶは種ではなく、1つ1つが果実です。それぞれのつぶつぶの中に種が入っています。いちごはたくさんの果実が集まった集合果です。私たちが果実だと思って食べている甘い部分は、茎の先端の花床がふくらんだ偽果です。



## 3月3日はひなまつり

ひな祭りは、上巳の節句や桃の節句ともいいます。

ひな人形を飾って女の子の健康と幸せを祈る日です。ひな祭りにまつわる食べ物には、ひし餅や草餅、ハマグリのお吸い物などがあります。

## レシピ紹介

### 大根の和風カレー



#### <材料>

大根・・・1/2本  
人参・・・1本  
鶏ひき肉・・・200g  
カレールウ・・・1/2箱  
だし汁・・・750ml  
大根の葉・・・50g  
油・・・適量

#### <作り方>

- ①大根、人参は皮をむき、1cm角に切る
  - ②大根の葉は細かく切り、下茹でて水気をしぼる
  - ③フライパンに油を敷き、鶏ひき肉を炒める
  - ④大根と人参を加えて焼き目が付くまで更に炒める
  - ⑤④にだし汁を注いで、野菜がやわらかくなるまで煮る
  - ⑥カレールウを入れて溶かし弱火で少し煮込む
- ※大根の葉は煮込む時に混ぜても、トッピングで散らしてもいいですね

### 豆腐ドーナツ



#### <材料>

ホットケーキミックス・・・100g  
豆腐・・・100g  
グラニュー糖・・・30g  
揚げ油・・・適量

#### <作り方>

- ①豆腐をボウルに入れて泡だて器でつぶす
- ②①にホットケーキミックスを入れてヘラでまぜる
- ③170℃に熱した油の中にスプーンで一口サイズにすくって落とす
- ④3分揚げたら裏返してもう片面を3分揚げる（きつね色になるまで）
- ⑤粗熱がとれたらグラニュー糖をまぶす