久世南保育園

★ 3/13のお誕生日会は
ロールパン、ボロネーゼ風ペンネポトフ、りんご です。
おやつは フルーツパフェです

3月の給食献立表

◎今月の給食目標：**仲良く楽しく食べましょう**

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	２日・16日	３日＊・17日	４日・18日	５日・19日＊	６日	７日・21日
給食	油揚げのはさみつくね 和え物 みそ汁	桜エビとひじきの混ぜご飯 お浸し すまし汁	八宝菜 中華スープ	鰆の梅みそ焼き 和え物 すまし汁	えびのごま団子 コールスロー スープ	
	にら 長ネギ　生姜 卵　鶏ミンチ 片栗粉　塩 油あげ　醤油 **もやし** ピーマン　ハム ポン酢　花かつお **麩** わかめ 青ねぎ 煮干し　味噌	**桜エビ** ひじき　豚肉 人参　醤油　酒 みりん　油　砂糖 **白菜** 小松菜　もやし 油揚げ　醤油　砂糖 みりん　すりゴマ **白玉麩** かまぼこ 三つ葉 出汁鰹　醤油	**いか** 豚肉　白菜 人参　干し椎茸 きぬさや 竹の子 もやし　醤油 鶏ガラスープ 片栗粉　油 **豆腐** チンゲン菜 中華スープ もやし　醤油	**鰆** 梅肉 白味噌 みりん　砂糖 **小松菜** えのき 砂糖　醤油 **大根** 玉ねぎ 人参　青ねぎ 出汁鰹 醤油	**豚ミンチ** 玉ねぎ　えび はんぺん　生姜 醤油　砂糖 天ぷら粉　片栗粉 ごま　砂糖　塩 **キャベツ** ハム　粒コーン缶 マヨネーズ　酢　砂糖 **わかめ** えのき　醤油 鶏ガラスープ	**発表会（７日）** **&** **卒園式（21日）**
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
３時	牛　乳 コーントースト	牛　乳 ミルクもち	牛　乳 クラッカー	牛　乳 どら焼き	牛　乳 バナナ せんべい	★7日・２１日は 持ち帰り給食です パン、ジュース・バナナ

★３日はひなまつり、寿司・えび・すまし汁・ももケーキです。　☆１３日はお誕生日会＆お別れ会です。
☆１９日はお彼岸、おやつは「ぼたもち」です。　★２１日は卒園式でりす組＆うさぎ組は持ち帰り給食です。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	９日・23日	10日・24日	11日・25日	12日・26日	13日＊・27日	14日・28日＊
給食	豚肉とキャベツの ケチャップ煮 スパゲティサラダ	チキンナゲット 添え野菜 スープ	鮭のマヨネーズ焼き 添え野菜 五目汁	豆腐と豚肉の味噌炒め すまし汁	彩りひじき みそ汁	あんかけうどん バナナ
	豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ケチャップ コンソメ 醤油　砂糖　油 **サラスパ** きゅうり ツナ缶 玉ねぎ マヨネーズ　酢	**鶏ミンチ** 豆腐 小麦粉 片栗粉 鶏がらスープ 砂糖 ケチャップ **ブロッコリー** **豚肉** 白菜　人参 中華スープ 醤油	**鮭** マヨネーズ **アスパラガス** トマト **鶏肉** 人参 ささがきごぼう 油揚げ しめじ 水菜 煮干し 味噌	**豚肉** 豆腐 玉ねぎ ピーマン 人参 砂糖　味噌 油 **わかめ** えのき 三つ葉 出汁鰹 醤油	**ひじき** 油あげ かまぼこ 人参 糸こんにゃく 粒コーン缶 砂糖　醤油 みりん　ごま油 **大根** 油あげ　青ネギ 煮干し 味噌	**乾麺** 鶏肉 かまぼこ 干し椎茸 人参 青ねぎ 生姜 砂糖 醤油 片栗粉 出汁鰹 **バナナ**
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
３時	牛　乳 茶だんご	牛　乳 いちご 動物ビスケット	牛　乳 ほうれん草と チーズの春巻き	牛　乳 レーズンスコーン	牛　乳 ねぎ焼き	お菓子 ★28日はお弁当

きゅうしょくしつ より

≪ 花粉症の子どもが増えています。 ≫

◆ 花粉症の種類と症状

数種類の花粉が原因で鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症の人が年々増えてきています。
春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはキク科の花粉と年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンがもっとも症状が深刻です。

◆ 花粉症に効果を発揮するとされる食材（個人差があります）

☆ シソ・・・鼻の炎症をやわらげ、鼻詰まりなどに効果があります。
☆ 甜茶（てんちゃ）・・・ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ鼻づまりにも効果的です。
このほかにも、ヨーグルトや緑茶などに効果が確認されています。

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。　(2020. 3)