

EDO日本橋保育園  
令和3年度3月(弥生)

3月の目標：春野菜を食べよう  
テーマ野菜：人参

※日々安心・安全な食品を供給していますが、輸入状況により献立を変更する  
場合があります。

※カロリーは目安として記載されていますが、幼児の1日の摂取量とおやつ分のカロリーです。  
乳児は別冊で計算しています。また、これは目安であり園々の環境量に応じて変動します。  
※1日の幼児摂取量の目安：547kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
予定	1	2	3	4	5	
園食	野菜の日	ひな祭り献立				
午後のおやつ						
kecal	572	674	571	528	538	
予定	8	9	10	11	12	
園食	テーマ野菜の日	テーマ野菜の日				
午後のおやつ						
kecal	564	528	577	535	508	
予定	14	15	16	17	18	19
園食	誕生会	誕生会				
午後のおやつ						
kecal	561	572	525	580	476	538
予定	21	22	23	24	25	26
園食	テーマ野菜の日	テーマ野菜の日				
午後のおやつ						
kecal	564	528	629	537	535	508
予定	28	29	30	31		
園食						
午後のおやつ						
kecal	561	561	577	644		

3月の郷土食は「埼玉県」です。  
今回は秋田地方の郷土食「かてめし」と「味噌ポテト」を取り入れました。「かてめし」は秋田地方では煮付けという意味で、炊き込みご飯のことです。季節や地域によって様々な食材が用いられます。

〜テーマ野菜 人参〜  
今月のテーマ野菜、人参はお料理の彩りには欠かせない野菜です。人参には豊富なビタミンCやβカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くしがんや心臓病、動脈硬化などの予防に効果があるとされています。カリウムやカルシウム、ビタミンB6も豊富に含まれているため、美肌にも効果的です。栄養価が高い人参は、皮が赤いから赤人参と呼ばれ、人参特有の苦味が強いのも、今月は、人参を使ったクラッシュケーキや牛乳などのお菓子やサラダが包みかかになるトッピングなど、人参の旨みを生かした調理法で給食を準備していきます。