

3月の献立



今月の旬の食材【新たまねぎ】



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ご飯 魚のムニエル 付合せ(アスパラ) グリーンサラダ コンニャク(玉葱 人参) バナナ	ご飯 豚肉の味噌わ焼き 付合せ(カリフラワー) きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁(はんぺん ミツバ) パンのヨーグルトあえ	ご飯 酢鶏 法蓮草ののり和え 中華スープ(豆腐 ニラ) ひなまつり桃の花ゼリー	ご飯 魚の塩焼き 付合せ(オクラ) じゃがいもの三杯酢 味噌汁(玉葱 貝割大根) オレンジ	ご飯 パン♪キアザンブルック 付合せ(人参・ブロッコリー) ツナサラダ コンニャク(白菜・ゴ) 黒すりごま蒸しパン
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ご飯 豚肉と三色野菜の炒め物 ブロッコリーと人参のごま和え 味噌汁(大根 豆腐) パン	ご飯 麻婆豆腐 卵とアスパラの中華サラダ 中華スープ(もやし 人参) オレンジゼリー	食パン ジャム(マーメイド) 変わり卵焼き 付合せ(リーフレタス) 法蓮草ときのこのソテー コンニャク(大根 人参) 飲む野菜と果実	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付合せ(人参 いんげん) 五目金平 味噌汁(玉葱 えのき) マドレーヌ	ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(人参) 大根サラダ わかめスープ 角切りリコゼリー
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(人参・アスパラ) いんげんの酢味噌和え すまし汁(豆腐 社) 洋梨蒸しパン	ご飯 魚のカレームニエル 付合せ(もやし) キャベツとハムのサラダ オニオンスープ バナナ	ご飯 ぎせい豆腐 付合せ(オクラ) 和風ツナサラダ 味噌汁(じゃが芋 油揚げ) いちごミルクゼリー	ご飯 豚肉のオレンジジュース 煮 付合せ(ブロッコリー)無し アスパラ サラダ コンニャク(玉葱 イケダ) パン	ご飯 ミートボールの照り煮 付合せ(人参・カリフラワー) 千草和え 味噌汁(じゃが芋 社) 南瓜とレーズンのケーキ
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ご飯 魚の梅肉焼き 付合せ(イケダ) 長芋とオクラの酢の物 味噌汁(豆腐 えのき) 人参ゼリー	ご飯 鶏のレモンソース 付合せ(ブロッコリー) 三色野菜の味噌マヨが コンニャク(カメ 椎茸) チーズ蒸しパン	ご飯 国産鶏ハムが照焼味 付合せ(サラダ菜) カブと油揚げの煮浸し 味噌汁(玉葱 大根 社) オレンジ	ロールパン チリコンカン じゃこサラダ コンニャク(イケダ 人参) サワーゼリー	ご飯 たらこの西京焼き 付合せ(れい草 人参) もやし炒め 味噌汁 (じゃが芋 玉葱 社) ヨーグルト和え
29日(月)	30日(火)	31日(水)		
ご飯 照り焼きチキン 付合せ(アスパラ) 切干大根のサラダ コンニャク (人参 玉葱 葱) バナナ	ご飯 豚肉とごぼうの炒め煮 ブロッコリーと人参の酢和え すまし汁(豆腐 豆腐 社) ピザシーゼリー	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 付合せ(イケダ) 野菜サラダ コンニャク(ムシクサ ぱん) お米でかトシコ		



・新たまねぎとは...?

秋に種を撒き通常5~6月に収穫するものを3~4月に
早取りしたたまねぎのこと。



・特徴

通常のだまねぎは日持ちを良くするため、収穫してから1か
月ほど乾燥させてから出荷する。
⇒**新たまねぎは収穫後すぐに出荷したもので、乾燥させていな
い分、みずみずしく柔らかな食感で辛みが少ない。**



・なぜたまねぎを切ると涙が出るの?

包丁で切ると、細胞が壊れて「**硫化アリル**」という成分が
空気中に漂い、目や鼻の粘膜を刺激して涙が出るため。
硫化アリル：**血液をサラサラにする効果あり。**
殺菌や発汗促進作用⇒風邪予防にも有効。



・おいしく食べる方法

サラダなど生で食べるのがおすすめ。

柔らかく甘いたまねぎを生で食べられるのは今だけ。
硫化アリルは水や熱に弱い。

<辛みが強い場合>

1. 繊維を断つように切る。
2. 切ったあと水にさらすか、15分程空気に触れさせる。
⇒切り口から辛み成分が抜けていく。

子どもや生で食べることが苦手な方におすすめ!

新たまねぎを使ったメニュー

『丸ごと! 新たまねぎのバターしょうゆ』



材料(大人2人分)

新たまねぎ.....1個
バター.....15g
しょうゆ.....小さじ2
あおりのり.....少々

作り方

- ①新たまねぎは皮をむき、上下を切り落とす。
- ②下の部分を上に向けて、米印の切り込みを入れる。
- ③耐熱皿に②の新たまねぎを置き、その上にバター
を乗せる。ふんわりとラップをして電子レンジで
500W6分加熱する。
- ④ラップをはずし、新たまねぎをひっくり返して
しょうゆを回しかけ、あおりのりを振る。

ワンポイントアドバイス

柔らかくとろとろした食感が好みの方は、8分程加熱しましょう!
たまねぎによって硬さが違うため加熱時間は少しずつ調節してください。

栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人: エネルギー98kcal、たんぱく質1.5g、脂質6.2g、塩分1.0g
幼児: エネルギー66kcal、たんぱく質1.0g、脂質4.1g、塩分0.7g



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



少しずつ暖かい日が増えて、草花も芽吹き始めていますね。
季節の変わり目なので体調を崩されないようにお気をつけください。