

3月の給食だよ!

令和4(2022)年度
柏崎市公立・私立保育園

進級や進学に向けて食事マナーを見直そう!

- ☺食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか
- ☺きちんと座って食べていますか。よい姿勢で食べていますか
- ☺食器や箸を正しく持って食べていますか
- ☺食べ物をこぼさないように食べていますか
- ☺好き嫌いをしていませんか



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	水	しゅうまい ゆかりあえ 春雨スープ ミルク カステラ	281kcal 21.6g 12.1g 291 mg 1.4g	魚	魚のフライ
2	木	納豆あえ ごもくじろ 五目汁 チーズ 牛乳 手作りウインナーパイ	201kcal 12.2g 8.7g 205 mg 1.1g	卵	オムレツ
3	金	ひな祭り【完全給食】*白いご飯はいりません 五目ちらし 鶏肉の梅肉焼き 菜の花サラダ 花麩のすまし汁 ジョア ひなあられ		芋	粉ふき芋
6	月	マーボー豆腐 かきたま汁 くだもの 牛乳 手作りマーラーカオ	263kcal 14.1g 11.1g 271 mg 1.3g	海藻	切り昆布煮
7	火	白身魚のオーロラ焼き 卵の花炒り みそ汁 牛乳 手作りコーンマカロン	200kcal 17.5g 5.9g 286 mg 1.8g	緑黄色野菜	ほうれん草ソテー
8	水	誕生会【完全給食】*白いご飯はいりません えちゴンパン ハンバーグ フレンチサラダ コーンクリームスープ ミニデザート ヨーグルト		魚	塩焼き
9	木	鶏の照り焼き 里芋サラダ みそ汁 牛乳 メロンパン	173kcal 18.1g 2.7g 284 mg 1.8g	淡色野菜	大根煮
10	金	お別れ会 卒園児リクエスト献立*白ご飯は持参です 鮭のカレー風味揚げ りんごサラダ 豚汁 カルピス 米菓・クッキー		緑黄色野菜	おひたし
13	月	塩ラーメンスープ ツナ入りポテトサラダ 牛乳 手作りボンボンドーナツ	237kcal 16.6g 5.1g 285 mg 1.9g	芋	里芋汁
14	火	さばのみそ焼き 大根サラダ すまし汁 牛乳 手作りキャラメルポテト	281kcal 14.5g 18.0g 288 mg 1.5g	海藻	海藻サラダ
15	水	カレーの日*白ご飯は持参です ポークカレー キャベツとツナの甘酢あえ くだもの ヨーグルト		肉	肉団子



今月のえちゴンのぱくもぐランチは 水球てっぺん汁

3月18日から21日まで開催される全日本ジュニア（U17）水球競技選手権大会かしわざき潮風カップ にちなんで、スープの中に水球ボールに見立てたさつまいものだんごが入ります。大根、人参、ごぼう、しいたけ、ねぎ、豚肉（鶏肉）などが入った具たくさんのお汁です。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
16	木	<u>①いい菌・食育の日</u> れんこんバーグ なめこ汁 切り干し大根炒め 牛乳 手作りすなっ麩	247kcal 18.4g 8.6g 319 mg 1.7g	卵	茶碗蒸し
17	金	<u>②えちゴンのぱくもぐランチ</u> 水球てっぺん汁 くだもの マカロニサラダ ミルク マドレーヌ	256kcal 13.0g 8.1g 223 mg 1.0g	魚	はんぺんフライ
20	月	鮭のみそマヨ焼き ひじきサラダ みそ汁 牛乳 手作りおはぎ	235kcal 15.1g 12.3g 195 mg 1.6g	芋	ツナポテト
22	水	酢豚 かきたまみそ汁 くだもの 牛乳 手作りバスチー風トースト	278kcal 17.4g 8.3g 288 mg 1.8g	大豆製品	五目豆
23	木	五目卵焼き みそ汁 ブロッコリーのおかかチーズあえ 牛乳 手作りクッキー	202kcal 16.4g 7.4g 235 mg 1.7g	肉	豚肉のしょうが焼き
24	金	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ 手作りプリンアラモード	232kcal 12.5g 9.8g 178 mg 1.1g	魚	えびフライ
27	月	鶏のからあげ 昆布あえ みそ汁 牛乳 クリームパン	227kcal 19.2g 6.5g 291 mg 1.6g	卵	卵とじ
28	火	❖卒園式 給食はありません			
29	水	炒り豆腐 みそ汁 ヨーグルト	193kcal 16.8g 2.5g 371 mg 1.4g	肉	肉だんご
30	木	春雨の中華風炒め みそ汁 プリン	179kcal 11.6g 4.7g 154 mg 1.0g	淡色野菜	コールスローサラダ
31	金	カレーうどん汁 切り干し大根サラダ ヨーグルト	256kcal 13.5g 15.1g 231 mg 1.3g	海藻	ひじき煮

❖保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。