

3月の給食だよ!

令和元(2019)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。よくかんで食べていますか。
- ☺ 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)	E補 ^キ -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
2	月	みそおでん ひじきサラダ チーズ 麦茶 セルフおにぎり	210kcal 13.0g 5.8g 314 mg 1.5g	肉	トンカツ
3	火	ひなまつりメニュー ※主食持参 とりにく ばいにくや な はな じる 鶏肉の梅肉焼き 菜の花サラダ すまし汁 ^{ジョア} ひなあられ		大豆製品	納豆
4	水	すぶた 酢豚 みそ汁 カルピス 田舎パイ(かぼちゃ)	297kcal 15.7g 12.2g 207 mg 1.8g	魚	ツナサラダ
5	木	【完全給食】おわかれ会・ぞう組リクエストメニュー ごはん こまつな さけ 春雨 ^{はるさめ} サラダ ワンタンスープ セレクトデザート		卵	卵焼き
6	金	マーボー豆腐 どうふ たまご 卵スープ ヨーグルト	248kcal 14.4g 8.3g 242 mg 1.7g	海藻	海藻サラダ
9	月	ぶたにく やさい しょうがいた 豚肉と野菜の生姜炒め みそ汁 くだもの 牛乳 てづくりすなっ麩	232kcal 16.6g 11.0g 234 mg 1.4g	緑黄色野菜	ピーマンの肉づめ
10	火	チーズ入りさつまあげ ごまあえ みそ汁 牛乳 クリームパン	243kcal 19.4g 7.4g 341 mg 1.5g	肉	肉じゃが
11	水	☺ <u>いい歯・食育の日</u> カミカミつくね きりほしだいこん 切干大根サラダ みそ汁 ミルク カステラ	231kcal 14.7g 10.3g 209 mg 1.1g	卵	親子煮
12	木	【完全給食】誕生会 ※主食は必要ありません わかめごはん とりにく ふうみ あ かぶ ^{わふう} の和風マヨ和え どさんこスープ ミニデザート ゼリー		魚	魚のフライ
13	金	ごもくに 五目煮 みそ汁 くだもの 牛乳 ④チョコパン⑤ジャム	265kcal 13.9g 9.6g 207 mg 1.4g	緑黄色野菜	ほうれん草ソテー



今月のえちゴンのぱくもぐランチは

水球てっぺん汁 だゴン!



かしわぎきで盛んなスポーツ「水球」にちなみ、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（または白玉だんご）が入っています。大根、人参、ごぼう、しいたけ、ねぎ、豚肉（鶏肉）なども入った具だくさんのお汁です。

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	月	白身魚のオーロラ焼き ゆかりあえ みそ汁 麦茶 てづくりお彼岸おはぎ	213kcal 17.5g 4.8g 296 mg 1.7g	肉	ウインナーと野菜のソテー	
17	火	ツナポテト おかかあえ チンゲン菜とひき肉のスープ 牛乳プリン	263kcal 13.8g 14.5g 226 mg 1.7g	淡色野菜	すき焼き風煮	
18	水	カレーの日 ※主食持参 チキンカレー フルーツヨーグルトあえ 牛乳 てづくりボンボンドーナツ		魚	焼き魚	
19	木	☺えちゴンのぱくもぐランチ 水球てっぺん汁 彩りナムル チーズ 牛乳 メープルマーブルパン	288kcal 14.5g 5.5g 187 mg 1.0g	芋	ポテトサラダ	
23	月	鮭のねぎみそ焼き 卵の花いり すまし汁 ミルク パームクーヘン	203kcal 16.5g 8.8g 182 mg 1.2g	淡色野菜	シーザーサラダ	
24	火	焼きそば わかめスープ ヨーグルト	212kcal 15.5g 5.2g 273 mg 1.2g	大豆製品	ポークビーンズ	
25	水	ミートボールのトマト煮 フリンアラモード 野菜スープ マカロニサラダ	281kcal 14.5g 15.1g 168 mg 1.1g	海藻	ひじき煮	
26	木	❀卒園式 給食はありません				
27	金	八宝菜 みそ汁 チーズ ヨーグルト	238kcal 19.4g 5.4g 304 mg 1.6 g	緑黄色野菜	青菜のごまあえ	
30	月	ビーフソテー かきたま汁 ゼリー	204kcal 11.5g 8.6g 180 mg 1.4g	淡色野菜	きゃべつの塩昆布あえ	
31	火	ミートソーススパゲティー かぶのスープ ヨーグルト	263kcal 17.7g 6.3g 304 mg 1.9g	大豆	厚揚げと野菜煮	

❀ 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。 柏崎市子ども未来部 保育課