

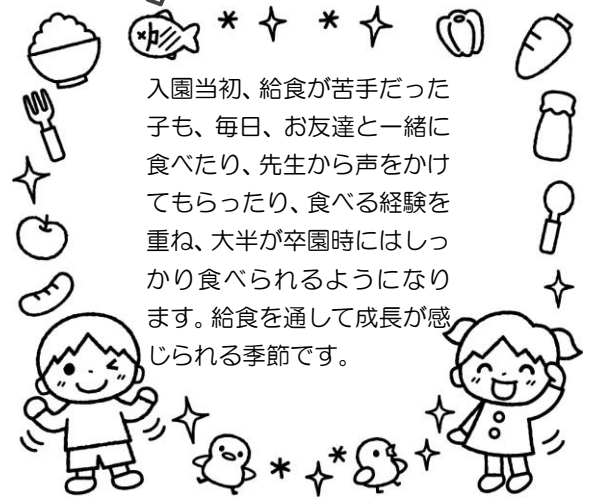
3月の給食だよ

給食室から一年間を振り返って

給食室では調理員が日々、子どもの口に入るものを安全で美味しく作るという重大な役割と責任を感じながら給食を作っています。

栄養バランスやおいしさはもちろん、新鮮で安全な食材を選び、食べやすい切り方や盛り付けを考え、うす味で彩りよい給食を提供することを心がけています。子どもたちからの「おいしかった」の声が一番の励みです。

今月は、園児の「リクエストメニュー」を実施する保育園が多くあります。ぜひ、ご家庭でも給食を話題にしてみてください。



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	金	ひなまつり【完全給食】*白ご飯はいりません 五目ちらし 鶏肉の磯風味焼き 花麩のすまし汁 梅おかかあえ ヨーグルト飲料 ひなあられ		淡色野菜	大根煮
4	月	☆シューマイ コーンあえ ニラ玉スープ ミルク ☆田舎パイ	313kcal 19.5g 19.6g 227 mg 1.2g	芋	ツナポテト
5	火	☆カレーうどん汁 くだもの キャベツとチーズのサラダ 牛乳 手作りキャラメルポテト	196kcal 15.6g 4.1g 309 mg 1.3g	魚	焼き魚
6	水	コンコンバーグ 切り干し大根炒め みそ汁 牛乳 手作りマーラーカオ	228kcal 14.3g 8.4g 198 mg 1.5g	卵	オムレツ
7	木	誕生会【完全給食】*白ご飯はいりません カレー風味ごはん 鶏肉のチーズピカタ みかん入りサラダ ミルクスープ ミニデザート ヨーグルト		肉	鶏の照り焼き
8	金	どさんこスープ マカロニサラダ 牛乳 ☆クリームパン	276kcal 11.0g 14.7g 185 mg 2.4g	大豆製品	納豆あえ
11	月	☆鶏のからあげ ゆかりあえ ☆春雨スープ ブリンアラモード	219kcal 16.2g 12.0g 253 mg 1.6g	芋	里芋汁
12	火	☆鮭のオーロラ焼き ひじき煮 みそ汁 ゼリー	246kcal 20.0g 6.0g 286 mg 1.8g	緑黄色野菜	ほうれん草ソテー
13	水	カレーの日*白ご飯持参 チキンカレー キャベツのサラダ ヨーグルト		海藻	切り昆布煮
14	木	炒り豆腐 みそ汁 くだもの 牛乳 メロンパン	258kcal 17.5g 6.4g 375 mg 1.5g	魚	焼き魚

☆マークはそう組の子どもたちからのリクエストメニューです。



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17日から20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
15	金	☆ワンタンスープ ☆のり酢あえ 牛乳 そろ・ぱんだ組 手作りデコカップケーキ こあら・うさぎ・りす組 手作りビスケットケーキ	216kcal 12.1g 9.8g 170 mg 1.1g	卵	親子丼
18	月	◎いい菌・食育の日 鶏肉のレモン風味揚げ みそ汁 ごぼうサラダ 牛乳 ☆手作りしらすトースト	243kcal 17.6g 11.0g 215 mg 1.7g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め
19	火	◎えちゴンのぱくもぐランチ 水球てっぺん汁 くだもの 小松菜の炒め煮 牛乳 ☆手作りココアすなっ麩	251kcal 16.4g 3.5g 327 mg 1.2g	淡色野菜	野菜スープ
21	木	五目卵焼き みそ汁 ブロッコリーのおかかチーズあえ ミルク ワッフル	219kcal 16.2g 12.0g 253 mg 1.6g	芋	里芋汁
22	金	さばのみそ焼き 野菜きんぴら すまし汁 カルピス 菓子	246kcal 20.0g 6.0g 286 mg 1.8g	緑黄色野菜	ほうれん草ソテー
25	月	☆グラタン 野菜スープ 牛乳 ☆手作り米粉のガトーショコラ	281kcal 14.5g 18.0g 288 mg 1.5g	芋	ポテトサラダ
26	火	酢豚 ☆コーンスープ くだもの 牛乳 ☆手作り揚げパン	256kcal 17.3g 8.3g 287 mg 1.8g	海藻	わかめの酢の物
27	水	☆中華風五目スープ くだもの 切干大根ナムル 牛乳 マドレーヌ	218kcal 11.9g 8.2g 188 mg 1.3g	緑黄色野菜	おひたし
28	木	❖卒園式 給食はありません			
29	金	希望保育 園独自の献立になります。			

❖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。