

3月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるものになる
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	
昼食	ビビンバ ■米 ▲人参 ▲ほうれん草 ▲もやし ●豚ミンチ ●タケヤ味噌 にんにく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 塩 砂糖 酢 ごま油 油	けんちんうどん ■うどん ▲人参 ▲大根 ▲牛蒡 ●鶏肉 ■こんにゃく ▲椎茸 ▲ねぎ うす口しょうゆ みりん さば節 片栗粉 酒 塩 昆布 油	ご飯 ■米 鮭の マヨネーズ焼き ●鮭 (0歳カレイ) ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) 油 ごま和え ▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 豚汁 ▲白菜 ●ソフト豆腐 ▲人参 ●豚肉 ▲大根 ■こんにゃく ▲牛蒡 ■里芋 ▲ねぎ さば節 ●タケヤ味噌 油	ご飯 ■米 ピーマン肉詰め ▲ピーマン ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ●豚ミンチ パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 小麦粉 油 酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲小松菜 ▲玉ねぎ ▲南瓜 ●味噌 さば節 5歳児 お弁当日	ご飯 ■米 手羽元の照り煮 ●手羽元 (0-2歳鶏肉) 玉葱 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 生姜 にんにく かつお和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 味噌汁 ▲小松菜 ▲玉ねぎ ▲南瓜 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 豆腐ハンバーグ ▲人参 ▲玉葱 ●木綿豆腐 ●牛ミンチ ●豚ミンチ ■じゃが芋 パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 油 海藻サラダ ▲キャベツ ●わかめ ■普通春雨 ドレッシング (青じそ) スパゲティースラダ ■スパゲティ ▲人参 ▲玉ねぎ ▲きゅうり ●ツナ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲しめじ ●味噌 さば節	チキンカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ■じゃが芋 とんかつソース ケチャップ ルー にんにく 油 海藻サラダ ▲キャベツ ●わかめ ■普通春雨 ドレッシング (青じそ)	肉うどん ■うどん ●牛肉 ●かまぼこ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 昆布 小松菜の炒め物 ▲小松菜 ▲人参 ▲舞茸 塩 うす口しょうゆ 油	ご飯 ■米 カレイのフライ ●カレイ 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース 酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	ミートスパゲティ ■スパゲティ ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ▲ピーマン トマトピューレ ケチャップ とんかつソース チキンコンソメ 塩こしょう 油 南瓜サラダ ▲南瓜 ■さつま芋 ▲きゅうり ▲人参 ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 オニオンスープ ▲玉ねぎ ▲パセリ チキンコンソメ	ご飯 ■米 マーボー豆腐 ●木綿豆腐 ▲玉葱 ▲人参 ●豚ミンチ ▲椎茸 中華味 鶏がらスープ こい口しょうゆ タケヤ味噌 片栗粉 生姜 にんにく ケチャップ 酒 油 中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節 スープ ▲ニラ ▲もやし ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ	ケーキ寿司 ■米 ●卵 ▲人参 ▲蓮根 ▲牛蒡 ●しらす ▲絹さや ▲椎茸 ●高野豆腐 ●もみのり ●桜でんぶ ごま 砂糖 みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 酒 昆布 塩 油 煮豆 ●金時豆 砂糖 塩 すまし汁 ▲玉ねぎ ●麩 ▲菜の花 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	ご飯 ■米 肉じゃが ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにゃく ●牛肉 うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 油 和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	
	0歳	バナナ 野菜入りせんべい	わかめおにぎり	ひなまつり ゼリー	オレンジ ベビーせんべい	りんご かぼちゃポーロ	バナナ マフィン	チーズ ハイハイ	おはぎ	スイート パンプキン	清見オレンジ 紫芋せんべい	黒糖ドーナツ	ヨーグルト ぼむぼむ	いちご 野菜入りせんべい
1歳	バナナ ぼたぼた焼き	わかめおにぎり	オレンジ 紫芋チップ		りんご ベジタべる	りんご ハイハイ		チーズ ふがし			清見オレンジ アスパラガス			いちご ベジタブルせんべい
2歳	バナナ ぼたぼた焼き	わかめおにぎり 昆布	(ももゼリー粉末 青りんごゼリー粉末 カルピス 砂糖)	オレンジ 紫芋チップ	りんご ベジタべる	(小麦粉 バナナ ベーキングパウダー 無調整豆乳 砂糖 油)	チーズ ふがし	(米 もち米 小豆 砂糖 塩)	(南瓜 砂糖 無塩バター 牛乳)	清見オレンジ アスパラガス	(小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー 絹ごし豆腐 油)	(小麦粉 砂糖 ヨーグルト 卵 りんご)	いちご ベジタブルせんべい	
3-5歳	バナナ ぼたぼた焼き	わかめおにぎり 昆布	全園児:あられ	オレンジ 牛蒡せんべい	りんご ベジタべる		チーズ ふがし			清見オレンジ 源氏パイ			いちご きかん棒	
0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	
栄養素	エネルギー	539Kcal	574Kcal	536Kcal	556Kcal	564Kcal	672Kcal	572Kcal	537Kcal	565Kcal	532Kcal	634Kcal	612Kcal	590Kcal
	たんぱく質	17.1g	22.7g	23.4g	24.0g	26.4g	23.5g	18.9g	22.1g	25.7g	13.7g	18.4g	22.0g	22.5g
	脂質	14.2g	10.7g	14.8g	16.0g	14.8g	20.8g	18.8g	7.5g	14.8g	11.5g	12.5g	14.0g	12.8g
	炭水化物	69.2g	92.6g	70.9g	64.1g	68.5g	95.8g	71.1g	90.4g	80.3g	64.0g	109.2g	98.1g	70.8g
食塩相当量	1.2g	2.9g	1.5g	2.0g	2.0g	1.8g	2.4g	3.1g	1.5g	2.7g	0.6g	2.2g	2.1g	

《今月の旬の食材》菜の花 キャベツ ニラ アスパラ いちご りんご 清見オレンジ オレンジ