

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	16日(木)	17日(金)	18日(土)	20日(月)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
昼食	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ 玉葱 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油	ご飯 ■米 太刀魚の照り焼き ●太刀魚 (0-1歳カレイ) こいロしょうゆ みりん 砂糖 油 酒 ひじきの煮物 ▲人参 ●大豆 ●ひじき ●薄揚げ さば節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ 砂糖 みりん 油 豚汁 ▲白菜 ●ソフト豆腐 ▲人参 ●豚肉 ▲大根 ■こんにやく ▲牛蒡 ■里芋 ▲ねぎ さば節 ●タケヤ味噌 油	卒園式(全園児お弁当日)	ご飯 ■米 鶏の マーマレード焼き ●鶏肉 にんにく マーマレード 酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うすロしょうゆ 酢 砂糖 味噌汁 ▲ねぎ ▲えのき ▲南瓜 ●味噌 さば節	そばろ丼 ■米 ●豚ミンチ ▲いんげん ▲人参 タケヤ味噌 砂糖 鶏がらスープ 酒 生姜 にんにく 油 無限ピーマン ▲ピーマン ●ツナ 鶏がらスープ うすロしょうゆ ごま油 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	カレーうどん ■うどん ▲人参 ▲玉葱 ▲キャベツ ●牛肉 ルー さば節 うすロしょうゆ みりん 塩 昆布 油 ポテトサラダ ■じゃが芋 ▲人参 ▲玉葱 ▲コーン ▲きゅうり ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 鮭の野菜あんかけ ●鮭 (0歳カレイ) ▲人参 ▲小松菜 ▲なめこ 小麦粉 さば節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 片栗粉 酒 塩 油 おかか煮 ■こんにやく ●花かつお みりん うすロしょうゆ こいロしょうゆ 砂糖 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	教室準備日(全園児お弁当日)	ご飯 ■米 ホイコーロー ●豚肉 ▲キャベツ ▲人参 ▲ピーマン 油 こいロしょうゆ 甜麺醬 酒 砂糖 片栗粉 にんにく 華風きゅうり ▲きゅうり ごま 砂糖 うすロしょうゆ 酢 ごま油 スープ ▲チンゲン菜 ▲コーン ▲もやし 中華味 鶏がらスープ	わかめご飯 ■米 ●卵 ●わかめ ▲人参 ●しらす ▲椎茸 中華味 鶏がらスープ うすロしょうゆ 塩こしょう 酒 油 塩 磯辺揚げ ●ちくわ 小麦粉 青のり 油 和え物 ▲人参 ▲ほうれん草 さば節 うすロしょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	パン ■ロールパン ビーフシチュー ▲人参 ▲玉葱 ●牛肉 ■じゃが芋 ルー 油 もやしのソテー ▲もやし ▲ニラ 中華味 うすロしょうゆ 油 ブロッコリーソテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うすロしょうゆ 油 スープ ▲ニラ ■じゃが芋 ▲コーン 中華味 鶏がらスープ	きのこうどん ■うどん ●鶏肉 ▲しめじ ▲えのき ▲なめこ ▲人参 ●薄揚げ ▲ねぎ うすロしょうゆ さば節 みりん 塩 昆布 ブロッコリーソテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うすロしょうゆ 油 スープ ▲ニラ ■じゃが芋 ▲コーン 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 カレームニエル ●カレイ カレー粉 無塩バター 小麦粉 塩 油 春雨ソテー ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲人参 ■普通春雨 中華味 うすロしょうゆ 油 スープ ▲ニラ ■じゃが芋 ▲コーン 中華味 鶏がらスープ	
	0歳	手作りクッキー (小麦粉 砂糖 無調整豆乳 油)		ヨーグルト(ハイン缶) あられ	ベビーせんべい かぼちゃポーロ	焼きそば (焼きそば麺 人参 もやし キャベツ 油 とんかつソース 豚肉) 塩こしょう 花かつお	バナナ ベビーせんべい バナナ きな粉せんべい		さくら色ゼリー	苺ジャムパン	あられ 野菜入りせんべい あられ	フライドポテト (じゃが芋 塩 油)	お好み焼き (キャベツ 豚肉 卵 山芋 青のり ねぎ 小麦粉 花かつお とんかつソース さば節 マヨネーズ風)	りんご かぼちゃポーロ りんご ミレービスケット
1歳	ヨーグルト(ハイン缶) 豆乳ラスク		あられ きな粉せんべい	バナナ きな粉せんべい	(ピーチゼリーの素 カルピス 砂糖 もも缶 パイン缶)		(コッペパン グラニュー糖 いちご レモン)	あられ ベジタブルせんべい	りんご ミレービスケット					
2歳	ヨーグルト(ハイン缶) 豆乳ラスク		あられ きな粉せんべい	バナナ きな粉せんべい				あられ ベジタブルせんべい	りんご ミレービスケット					
3-5歳	ヨーグルト(ハイン缶) こめ棒くん		あられ きな粉せんべい	バナナ 集中カウの花あげ				あられ ベジタブルせんべい	りんご ミレービスケット					
0-5歳	牛乳	お茶	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	
栄養素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	640Kcal 17.5g 23.7g 85.8g 1.0g	597Kcal 24.6g 18.9g 71.0g 1.9g		641Kcal 30.7g 22.0g 75.4g 2.8g	556Kcal 23.5g 13.6g 70.6g 1.9g	555Kcal 17.6g 19.0g 77.7g 3.3g	597Kcal 32.0g 11.6g 89.0g 2.6g		615Kcal 18.8g 22.8g 81.0g 2.9g	602Kcal 27.8g 19.0g 77.2g 3.7g	531Kcal 17.3g 15.9g 57.5g 1.0g	543Kcal 20.8g 18.4g 72.5g 2.9g	554Kcal 22.8g 10.6g 89.0g 1.6g

《今月の旬の食材》チンゲン菜 キャベツ ニラ いちご りんご