

※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。

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とになる
▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

日付	16日(土)	18日(月)	19日(火)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)													
昼食	卒園式（全園児お弁当日） 教室準備（全園児お弁当日）												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	中華丼 ■米 ▲白菜 ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲しめじ ごま油 中華味 鶏がらスープ ショウタン うす口しょうゆ 片栗粉	カレーうどん ■うどん ▲人参 ▲玉葱 ▲キャベツ ●牛肉 ルー さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布 油	ご飯 ■米 太刀魚の照り焼き ●太刀魚 (0-1歳カレイ) こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒	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	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	マカロニサラダ ▲人参 ■マカロニ ▲きゅうり ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	マカロニ ▲人参 ■マカロニ ▲きゅうり ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	ポークチャップ ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン ●豚肉 ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース 塩こしょう 油	クリームシチュー ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ●鶏肉 ●牛乳 ▲コーン ▲白菜 ルー 油	パン ■ロールパン 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 ショウタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油	ご飯 ■米 鮭のフライ ●鮭 (0歳カレイ) 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース	ミーとドリア ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ▲ピーマン ●牛乳 ●無塩バター ■小麦粉 ▲パセリ ■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 酒 油
													和風野菜サラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ●わかめ うす口しょうゆ 酢 砂糖 さば節 油	中華酢の物 ▲人参 ▲もやし ▲貝割れ 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節	炒め和え ▲きゅうり ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酢 生姜 ごま油	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	味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	粉ふき芋 ■じゃが芋 青のり 塩	もやしのソテー ▲もやし ▲ニラ 中華味 うす口しょうゆ 油	きゅうりの中華和え ▲きゅうり ●わかめ ▲コーン ●ツナ ごま油 酢 うす口しょうゆ 砂糖 ごま	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 ▲えのき ▲大根 ●味噌 さば節	キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (青じそ)	オニオンスープ ▲玉葱 ▲パセリ チキンコンソメ
おやつ	0歳	あられ ベビーせんべい	ヨーグルト(パン缶) 野菜入りせんべい	焼きビーフン	黒糖ドーナツ	オレンジゼリー	紫芋せんべい ハイハイ	りんごケーキ	黒糖クッキー	フルーツサンド	バナナ ベビーせんべい	ももゼリー かぼちゃポーロ													
	1歳	あられ ベジタブルせんべい	ヨーグルト(パン缶) ミレービスケット				きな粉せんべい カリポテ				いちご あられ	バナナ ベビーせんべい	ももゼリー かぼちゃポーロ												
	2歳	あられ ベジタブルせんべい	ヨーグルト(パン缶) ミレービスケット	(ビーフン ニラ 人参 油 豚肉 塩こしょう 中華味 うす口しょうゆ)	(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)	(オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶) さかなっこ (0・1歳はなし)	きな粉せんべい カリポテ	(小麦粉 砂糖 レモン 卵 無塩バター ベーキングパウダー りんご)	(小麦粉 バター ベーキングパウダー 黒砂糖 牛乳 グラニュー糖)	(コッペパン ホイップクリーム みかん缶 いちご)	バナナ きな粉せんべい	ももゼリー きな粉せんべい													
	3-5歳	あられ ベジタブルせんべい	ヨーグルト(パン缶) ミレービスケット			きな粉せんべい カリポテ	いちご ベジタブルせんべい	いちご ベジタブルせんべい	いちご きかん棒	いちご きかん棒	バナナ きな粉せんべい	ももゼリー きな粉せんべい													
	0-5歳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳												
栄養素	X		577Kcal たんぱく質 26.1g 脂質 14.9g 炭水化物 66.3g 食塩相当量 2.1g	575Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 21.5g 炭水化物 81.9g 食塩相当量 1.6g	666Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 21.0g 炭水化物 105.6g 食塩相当量 3.5g	542Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 17.4g 炭水化物 81.3g 食塩相当量 1.5g	X		562Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 13.6g 炭水化物 70.7g 食塩相当量 1.7g	619Kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.0g 炭水化物 95.9g 食塩相当量 1.7g	576Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 23.9g 炭水化物 80.6g 食塩相当量 1.0g	506Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 21.0g 炭水化物 67.9g 食塩相当量 1.6g	579Kcal たんぱく質 26.7g 脂質 13.5g 炭水化物 68.3g 食塩相当量 1.8g	547Kcal たんぱく質 12.1g 脂質 10.3g 炭水化物 78.8g 食塩相当量 3.9g											

《今月の旬の食材》じゃが芋 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ アスパラ いちご