

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—熱や力のもとになる

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

※仕人の都合により、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(土)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
昼食	ミートスパゲティー ■スパゲティー ▲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 油 こしょう	ご飯 ■米 焼肉 ▲キャベツ ▲ピーマン ●牛肉 ▲玉葱 ●タケヤ味噌 ▲にんにく こいロしょうゆ 酒 砂糖 みりん ごま油 酢 油	ご飯 ■米 鶏の味噌漬け焼き ●鶏肉 ●白味噌 うすロしょうゆ みりん 砂糖 油 和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うすロしょうゆ 砂糖 酒	ビーフカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●牛肉 ■じゃが芋 ▲にんにく とんかつソース ケチャップ ルー 油	ビーフカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●牛肉 ■じゃが芋 ▲にんにく とんかつソース ケチャップ ルー 油	けんちんうどん ■うどん ▲人参 ▲大根 ▲牛蒡 ●鶏肉 ■こんにやく ▲椎茸 ▲ねぎ うすロしょうゆ みりん さば節 片栗粉 酒 塩 昆布 油	ご飯 ■米 魚の野菜あんかけ ●カレイ ▲人参 ▲玉葱 ▲椎茸 ▲貝割れ 片栗粉 さば節 こいロしょうゆ 砂糖 酢 みりん 酒 油 塩	ご飯 ■米 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 粉ふき芋 ■じゃが芋 青のり 塩	そばろ井 ■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 炒め和え ▲きゅうり ●しらす ▲生姜 うすロしょうゆ 砂糖 酢 ごま油	ケーキ寿司 ■米 ●卵(0-2歳児:コーン) ▲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 うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酢 酒 昆布 塩 油	ご飯 ■米 唐揚げ ●鶏肉 ■小麦粉 ▲生姜 ▲にんにく 酒 うすロしょうゆ 油 和風野菜サラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ●わかめ うすロしょうゆ 酢 砂糖 さば節 油	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 ▲生姜 ▲にんにく 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩 こしょう 油 ごま味噌酢和え ▲カリフラワー ▲人参 ●白味噌 ●タケヤ味噌 ごま 砂糖 みりん 酢	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 白和え ▲人参 ■こんにやく ▲ほうれん草 ●木綿豆腐 ●白味噌 ●タケヤ味噌 砂糖 さば節 みりん ごま うすロしょうゆ 塩	
	スープ ▲パセリ ▲キャベツ ▲玉葱 チキンコンソメ	高野豆腐の ごま和え ●高野豆腐 ●こんにやく ▲人参 ▲小松菜 ごま 砂糖 うすロしょうゆ さば節 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●わかめ ●味噌 さば節	素麺汁 ▲人参 ▲大根 ▲玉葱 ●ソフト豆腐 ▲おくら ■素麺 ■麩 うすロしょうゆ みりん さば節	煮浸し ▲白菜 ▲人参 ●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 塩 酒	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 ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ●絹厚揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲コーン ▲ねぎ ごま 中華味 鶏がらスープ	わかめスープ ●わかめ ▲コーン ▲ねぎ ごま 中華味 鶏がらスープ	煮豆 ●金時豆 砂糖 塩 すまし汁 ▲舞茸 ●わかめ ▲三つ葉 さば節 うすロしょうゆ みりん 塩 昆布	味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉葱 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節		
おやつ	0歳	みかんゼリー ハイハイ	芋ようかん	スティックチーズ 紫芋せんべい	オレンジ 野菜入りせんべい	二色サンド	スイート パンプキン	バナナ あられ	手作りクッキー	りんごケーキ	ヨーグルト(パン缶) ベビーせんべい	バナナ マフィン	いちご かぼちゃポーロ	あられ 紫芋せんべい
	1歳	みかんゼリー カリポテ		スティックチーズ ふがし	オレンジ ソフトせんべい塩味			バナナ 野菜スティック			ヨーグルト(パン缶) あられ		いちご アスパラガス	あられ きな粉せんべい
	2歳	みかんゼリー カリポテ		スティックチーズ ふがし	オレンジ ソフトせんべい塩味			バナナ 野菜スティック			ヨーグルト(パン缶) あられ		いちご アスパラガス	あられ きな粉せんべい
	3-5歳	みかんゼリー 源氏パイ		スティックチーズ ベジたべる	オレンジ ぽたぽた焼き			バナナ 野菜スティック			ヨーグルト(パン缶) カリポテ		いちご きかん棒	あられ きな粉せんべい
	0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳
栄養素	エネルギー	529Kcal	578Kcal	595Kcal	552Kcal	542Kcal	552Kcal	558Kcal	646Kcal	600Kcal	559Kcal	559Kcal	543Kcal	
	たんぱく質	16.3g	24.3g	32.3g	16.1g	24.7g	27.9g	23.5g	19.1g	21.1g	25.8g	17.8g	23.6g	
	脂質	14.4g	17.6g	23.0g	18.0g	15.6g	16.0g	14.6g	22.7g	18.4g	18.1g	22.4g	15.5g	
	炭水化物	63.7g	86.4g	58.9g	72.9g	82.0g	81.4g	76.0g	96.4g	94.7g	70.4g	78.6g	59.5g	
	食塩相当量	1.0g	2.1g	1.9g	2.4g	3.4g	2.0g	1.6g	1.0g	2.5g	1.9g	1.4g	2.1g	

卒園式(全園児お弁当)

《今月の旬の食材》じゃが芋 玉葱 絹さや カリフラワー 小松菜 キャベツ アスパラ