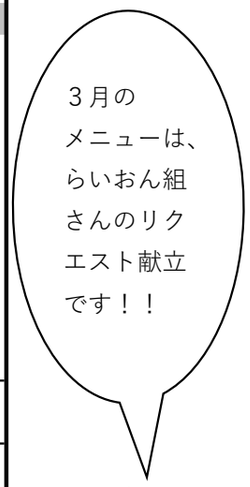
※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
※完了食は小さく刻み薄めています。

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
■　黄色の食品ー熱や力のもとになる
●　赤色の食品ー血や肉や骨をつくるもとになる
▲　緑色の食品ーからだの調子を整える

日　付	17日（月）	18日（火）	19日（水）	21日（金）	22日（土）	24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）	29日（土）	31日（月）
昼食	ご飯 ■米 オイスターソース炒め ▲ピーマン ■じゃが芋 ●牛肉 オイスターソース 塩こしょう 油 かつお和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●花かつお さば節 うすロしょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ■麩 ●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 じゃこサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ●しらす うすロしょうゆ 酢 油 塩 味噌汁 ▲小松菜 ▲南瓜 ▲えのき ●味噌 さば節	ご飯 ■米 青椒肉絲 ●豚肉 ▲ピーマン ▲パプリカ ▲たけのこ ▲にんにく 塩こしょう 酒 片栗粉 オイスターソース うすロしょうゆ 砂糖 鶏がらスープ ごま油 中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うすロしょうゆ さば節 スープ ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 カレイの煮つけ ●カレイ うすロしょうゆ こいロしょうゆ 砂糖　みりん さば節　酒 卯の花 ▲人参 ■こんにゃく ▲椎茸 ●おから ▲蓮根 ▲牛蒡 ●薄揚げ ●かまぼこ ▲ねぎ うすロしょうゆ こいロしょうゆ 砂糖　みりん 酒　さば節 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	教室準備（全園児お弁当日）	ご飯 ■米 生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン ●タケヤ味噌 ▲生姜 こいロしょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 ごま和え ▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うすロしょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲しめじ ●味噌 さば節	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 シャンタン うすロしょうゆ 片栗粉 中華酢の物 ▲人参 ▲もやし ▲貝割れ 砂糖 酢 ごま油 うすロしょうゆ さば節 スープ ▲ニラ ■じゃが芋 ▲コーン 中華味 鶏がらスープ	ハヤシライス ■米 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ルー 油 ケチャップ 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	肉うどん ■うどん ●牛肉 ●かまぼこ ▲ねぎ さば節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 昆布 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	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 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 のっぺい汁 ▲人参 ●豚肉 ■里芋 ●ソフト豆腐 ▲大根 ▲ねぎ さば節 うすロしょうゆ みりん 塩 昆布 片栗粉	ご飯 ■米 蓮根金平 ▲人参 ▲蓮根 ▲しめじ ●豚肉 ■糸こんにゃく さば節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うすロしょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲玉葱 ●薄揚げ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 タンドリーチキン ●鶏肉 ▲にんにく ▲生姜 ●ヨーグルト カレー粉 塩こしょう ケチャップ スパゲティーサラダ ■スパゲティー ▲人参 ▲玉葱 ▲きゅうり ●ツナ ▲コーン ドレッシング （マヨネーズ風） 砂糖 塩 スープ ▲チンゲン菜 ■じゃが芋 ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ
おやつ　0歳	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	オレンジ ハイハイン	南瓜サンド （食パン　南瓜　さつま芋　塩　きゅうり　人参　マヨネーズ風　砂糖）	オレンジゼリー （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）	かぼちゃボーロ ベビーせんべい	黒糖 豆乳蒸しパン （小麦粉　黒砂糖　無調整豆乳　ベーキングパウダー　レーズン　油）	バナナ 紫芋せんべい	苺ジャムパン （コッペパン　グラニュー糖　苺　レモン）	わかめおにぎり	お好み焼き （キャベツ　豚肉　ねぎ　山芋　青のり　小麦粉　花かつお　とんかつソース　さば節　マヨネーズ風）	スティックチーズ 野菜入りせんべい	いちご ベビーせんべい
1歳		オレンジ ベジタブルせんべい			あられ おせんべいサラダ味		バナナ きな粉せんべい		わかめおにぎり		スティックチーズ ミレービスケット	いちご おせんべいサラダ味
2歳		オレンジ ベジタブルせんべい			あられ おせんべいサラダ味		バナナ きな粉せんべい		わかめおにぎり 昆布		スティックチーズ ミレービスケット	いちご おせんべいサラダ味
3—5歳		オレンジ つぶせん			あられ おせんべいサラダ味		バナナ きな粉棒		わかめおにぎり 昆布		スティックチーズ ミレービスケット	いちご おせんべいしょうゆ味
0ー5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
栄養素　エネルギー	566Kcal	555Kcal	564Kcal	552Kcal		581Kcal	574Kcal	582Kcal	557Kcal	616Kcal	559Kcal	546Kcal
たんぱく質	28. 8g	25. 7g	20. 2g	26. 0g		25. 9g	15. 9g	15. 5g	25. 8g	26. 8g	24. 8g	24. 4g
脂質	16. 8g	16. 3g	15. 8g	11. 2g		15. 5g	16. 2g	16. 0g	12. 5g	18. 7g	16. 7g	18. 5g
炭水化物	83. 4g	69. 1g	90. 3g	86. 4g		90. 3g	77. 3g	100. 0g	90. 4g	90. 2g	59. 3g	63. 3g
食塩相当量	2. 2g	2. 4g	2. 3g	2. 0g		1. 7g	1. 3g	3. 3g	3. 1g	1. 9g	2. 7g	0. 6g

≪今月の旬の食材≫たけのこ　じゃが芋　玉葱　ブロッコリー　チンゲン菜　小松菜　キャベツ　いちご