

3月の給食だよ！

給食室から一年間を振り返って

給食室では調理員が日々、子どもの口に入るものを安全で美味しく作るという重大な役割と責任を感じながら給食を作っています。

栄養バランスやおいしさはもちろん、新鮮で安全な食材を選び、食べやすい切り方や盛り付けを考え、うす味で彩りよい給食を提供することを心がけています。子どもたちからの「おいしかった」の聲が一番の励みです。

今月は、園児の「リクエストメニュー」を実施する保育園が多くあります。ぜひ、ご家庭でも給食を話題にしてみてください。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
3	月	【ひなまつりメニュー】※以上児は白ご飯を持ってきて下さい 鮭の桃色ソース焼き 菜花の梅かつおあえ 花麩のすまし汁 カルピス ひなあられ		芋	じゃがいものきんぴら
4	火	鶏の塩こうじ焼き 切干大根炒め みそ汁 牛乳 ♥手作りいもち	208kcal 17.7g 5.9g 327 mg 1.9g	海藻	のり巻き
5	水	【カレーの日】※以上児は白ご飯を持ってきて下さい ポークカレー フルーツヨーグルトあえ 牛乳 ♥手作りツナパン		卵	オムレツ
6	木	八宝菜 ♥春雨スープ くだもの ヨーグルト	244kcal 14.8g 9.0g 188 mg 1.6g	大豆製品	豆腐ハンバーグ
7	金	中華風五目スープ チーズ ひじきサラダ 牛乳 手作り揚げパン	218kcal 11.9g 8.2g 364 mg 1.9g	緑黄色野菜	おひたし
10	月	マーボー豆腐 かきたま汁 くだもの 牛乳 ♥手作りスイートポテト	278kcal 20.3g 10.0g 188 mg 1.3g	魚	煮魚
11	火	【完全給食 おわかれ会】※白ご飯はいりません ♥ひまわり組リクエストメニュー♥ バーガーパン マカロニサラダ 鶏肉のオレンジ焼き カレースープ セレクトジュース 菓子		海藻	切り昆布煮
12	水	五目卵焼き みそ汁 じゃこおひたし ♥プリン	217kcal 15.3g 10.7g 229 mg 1.7g	肉	豚肉の生姜焼き
13	木	♥いわしのかば焼き みそ汁 キャベツサラダ 牛乳 ♥やさしいパン	316kcal 20.6g 13.9g 309 mg 1.8g	卵	だし巻きたまご
14	金	♥ワンタンスープ チーズ ♥のり酢あえ ♥手作りフルーツポンチ	228kcal 12.0g 7.6g 172 mg 1.4g	芋	肉じゃが

♥はひまわり組のリクエスト献立です



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **水球てっぺん汁**

3月20日から23日まで開催される全日本ジュニア（U17）水球競技選手権大会かしわざき潮風カップ にちなんで、スープの中に水球ボールに見立てたさつまいものだんごが入ります。大根、人参、ごぼう、しいたけ、ねぎ、豚肉（鶏肉）などが入った具だくさんのお汁です。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
17	月	㊦えちゴンのぱくもぐランチ <small>すいきゅう</small> 水球てっぺん汁 <small>じる</small> くだもの <small>こまつな</small> 小松菜の炒め煮 <small>ミルク 菓子</small>	268kcal 13.0g 7.9g 342 mg 1.3g	魚	焼き魚
18	火	㊦いい歯・食育の日 <small>だいず</small> 大豆のカミカミ揚げ <small>あ</small> 野菜スープ <small>やさい</small> <small>牛乳</small> ♥手作りきなこのスノーボール	257kcal 13.3g 7.8g 296 mg 2.1g	卵	ゆで卵
19	水	【完全給食 誕生会】※白ご飯はいりません <small>ようふうま</small> 洋風混ぜご飯 <small>はん</small> 春色サラダ <small>はるいろ</small> <small>ちきん</small> チキンのカレーマヨ焼き <small>や</small> コーンスープ <small>ヨーグルト</small>		大豆製品	納豆あえ
21	金	♥チャプチェ <small>とんじる</small> 豚汁 <small>牛乳</small> ♥手作り麩のキャラメルスナック	223kcal 17.3g 7.8g 236 mg 2.1g	海藻	ひじき煮
24	月	♥グラタン <small>ゆで</small> ブロッコリー わかめスープ <small>牛乳</small> ♥手作りごま団子	261kcal 12.8g 16.4g 289 mg 1.9g	芋	ポテトサラダ
25	火	<small>さば</small> 鯖のしょうが風味焼き <small>ふうみや</small> なめこ汁 <small>じる</small> ごぼうサラダ <small>ヨーグルト</small> ♥ひまわり組はパフェ作り	239kcal 20.4g 9.5g 300 mg 1.6g	肉	鶏の照り焼き
26	水	カレーうどん汁 <small>じる</small> 春雨サラダ <small>はるさめ</small> くだもの <small>ゼリー</small>	227kcal 19.2g 6.5g 291 mg 1.6g	魚	はんぺんフライ
27	木	❀卒園式 給食はありません			
28	金	希望保育 園独自の献立になります			
31	月	希望保育 園独自の献立になります			

❖保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。