

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」の声が一番の励みです。

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
1	金	【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 とりにく いそふうみや な はな 鶏肉の磯風味焼き 菜の花サラダ はなふい じる 花麩入りすまし汁 ジョア ひなあられ		芋	ポテトサラダ
4	月	ちゅうかふうごもく きりほしだいこん 中華風五目スープ 切干大根ナムル くだもの 牛乳 てづくりキャラメルスナック	218kcal 11.9g 8.2g 188 mg 1.3g	緑黄色野菜	おひたし
5	火	コンコンバーグ マカロニサラダ みそ汁 ミルク マドレーヌ	228kcal 14.3g 8.4g 198 mg 1.5g	卵	オムレツ
6	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 フルーツポンチ 牛乳 てづくりウインナーまきまきパン		海藻	のり巻き
7	木	しろみざかな や じる 白身魚のみそマヨネーズ焼き なめこ汁 やさしい 麦茶 シャカシャカおにぎり 野菜のきんぴら	227kcal 18.5g 8.0g 302 mg 1.5g	肉	鶏の照り焼き
8	金	どさんこスープ じゃこおひたし 牛乳 てづくりスイートポテト	276kcal 11.0g 14.7g 185 mg 2.4g	大豆製品	納豆あえ
11	月	ごもくたまごや 五目卵焼き ブロccoli みそ汁 ミルク 田舎パイ	219kcal 16.2g 12.0g 253 mg 1.6g	芋	里芋汁
12	火	【完全給食 おわかれ会】 ※白ごはんはいりません ☆ひまわり組リクエストメニュー☆ バーガーパン みかん入りフレンチサラダ てりやきチキン はるさめ 春雨スープ カルピス セレクト菓子		魚	魚のフライ
13	水	さけ みそや 鮭のねぎ味噌焼き ごまあえ ごもくじる 牛乳 てづくり揚げパン 五目汁	244kcal 19.9g 5.4g 314 mg 1.6g	海藻	切り昆布煮
14	木	☺いい歯・食育の日 とりにく ふうみあ 鶏肉のレモン風味揚げ ごぼうサラダ みそ汁 牛乳 ジャムパン	243kcal 17.6g 11.0g 215 mg 1.7g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め



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17日から20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）などが入った具たくさんのお汁です。

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	
15	金	㊦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>いたに</small> ヨーグルト	251kcal 16.4g 3.5g 327 mg 1.2g	淡色野菜	野菜スープ	
18	月	<small>さば</small> 鯖のみそ煮 <small>に</small> すまし汁 <small>じる</small> <small>あ</small> おかか和え <small>ミルク</small> ヲッフル	246kcal 20.0g 6.0g 286 mg 1.8g	緑黄色野菜	ほうれん草ソテー	
19	火	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません <small>ようふうま</small> 洋風混ぜごはん <small>はる</small> ブロッコリーとチーズのサラダ ミートボール <small>はる</small> 春キャベツスープ <small>ヨーグルト</small>		海藻	わかめスープ	
21	木	<small>なっとう</small> 納豆あえ <small>チーズ</small> ビーフンスープ <small>ゼリー</small>	196kcal 15.6g 4.1g 309 mg 1.3g	肉	肉団子	
22	金	<small>はっほうさい</small> 八宝菜 <small>わかめ</small> わかめスープ くだもの <small>ヨーグルト</small>	220kcal 14.7g 9.0g 200 mg 1.8g	大豆製品	五目豆	
25	月	ワンタンスープ <small>す</small> のり酢あえ <small>牛乳</small> てづくりしらすトースト	216kcal 12.1g 9.8g 170 mg 1.1g	卵	親子丼	
26	火	<small>さけ</small> 鮭の塩焼き <small>しおや</small> ひじき煮 <small>に</small> <small>しる</small> みそ汁 <small>プリン</small> <small>※ひまわり組はプリンアラモード作り</small>	187kcal 16.2g 4.2g 183 mg 1.8g	緑黄色野菜	ごまあえ	
27	水	カレーうどん汁 <small>じる</small> <small>はるさめ</small> 春雨サラダ <small>ヨーグルト</small> <small>※ひまわり組はジュースと菓子</small>	227kcal 19.2g 6.5g 291 mg 1.6g	海藻	ひじき煮	
28	木	❖卒園式 給食はありません				
29	金	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。