

3月の給食だより

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
3	月	とりにく ^や 鶏肉のチーズ焼き ルソサダ ^{ミゼリ} すまし汁 ^{ジュース} 菓子	195kcal 18.9g 5.5g 199 mg 1.8g	魚	エビフライ
4	火	しろみざかな ^や 白身魚のお焼 ^{きりほしだいこんいた} き 切干大根炒め みそ汁 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ♡コアントースト	208kcal 17.7g 5.9g 327 mg 1.9g	肉	肉団子
5	水	なっとう 納豆あえ ^{ごもくじ} 五目汁 くだもの ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ♡マシュマロおこし	206kcal 10.6g 8.2g 222 mg 1.3g	淡色野菜	大根煮
6	木	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんはいりません ポケモンカレー フルーツポンチ ヨーグルト		芋	ツナポテト
7	金	どさんこスープ さつまいものうま煮 ^に くだもの ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ♡おからサブレ	255kcal 10.5g 8.0g 182 mg 1.8g	大豆製品	豆腐 ハンバーグ
10	月	ごもくだまごや 五目卵焼き ^{じゃこおひたし} みそ汁 ^{かし} ミルク 菓子	217kcal 15.3g 10.7g 229 mg 1.7g	海藻	切り昆布煮
11	火	【完全給食 お別れ会バイキング】 おにぎり 照り焼きハンバ ^{とりにく} ーグ 鶏肉のマ ^や ーレード ^{焼き} ツサ ^い サダ ^{入りさっぱりサダ} チーズ入りさっぱりサダ ^{コンソメスープ} ゼリー		緑黄色野菜	ほうれん草 ソテー
12	水	<つばめ組リクエスト・おやつバイキング> からあげ ポテトサラダ 野菜スープ ^{ジュース} 菓子	396kcal 23.8g 13.4g 327 mg 1.8g	卵	オムレツ
13	木	さけ ^{しおや} 鮭の塩焼き ^う 卵の花炒り ^{はない} みそ汁 ^{プリン}	214kcal 20.0g 6.3g 292 mg 1.7g	肉	しょうが焼き
14	金	<つばめ組リクエスト> ちゅうかうごもく 中華風五目スープ ^{くだもの} のり酢あえ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ドーナツ	228kcal 12.0g 7.6g 172 mg 1.4g	芋	肉じゃが



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
17	月	はっほうさい 八宝菜 くだもの はるさめ 春雨スープ ぎゅうにゅう 牛乳 ♡ホットドック	244kcal 14.8g 9.0g 188 mg 1.6g	卵	卵スープ
18	火	①いい歯・食育の日 だいず 大豆のから揚げ とりにく 鶏肉と野菜のスープ やさい むぎちゃ 麦茶 ♡わかめおにぎり	257kcal 13.3g 7.8g 296 mg 2.1g	魚	焼き魚
19	水	②えちゴンのぱくもぐランチ すいきゅう 水球てっぺん汁 じる 小松菜の炒め煮 くだもの 牛乳 ♡オレンジマドレーヌ	268kcal 13.0g 7.9g 342 mg 1.3g	大豆製品	いなり寿司
21	金	ぶたにく 豚肉のアップルソーサー ごまあえ すまし汁 牛乳 ♡もちもちチーズ	202kcal 17.0g 9.5g 187 mg 1.4g	淡色野菜	フレンチサラダ
24	月	カルカルグラタン（高野豆腐入り） ゆでブロッコリー わかめスープ カルピス 菓子	261kcal 12.8g 16.4g 289 mg 1.9g	芋	ポテトサラダ
25	火	さば て や 鯖の照り焼き ごぼうサラダ なめこ汁 牛乳 ♡すなっぷ	239kcal 20.4g 9.5g 300 mg 1.6g	肉	鶏の照り焼き
26	水	い どうぶ 炒り豆腐 みそ汁 チーズ 牛乳 ♡ツナパン	256kcal 13.3g 13.7g 301 mg 1.4g	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				

※♡は手作りおやつです。

※波線は、つばめ組リクエストおやつです。

❖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。