

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	【完全給食】ひなまつりメニュー*白ご飯はいりません 鶏そぼろちらし寿司 鶏肉のアップルジンジャー 菜の花あえ すまし汁 ヨーグルト飲料 ひなあられ		魚	エビフライ
4	火	納豆あえ 五目汁 くだもの 牛乳 いちごマーブルパン	206kcal 10.6g 8.2g 222 mg 1.3g	淡色野菜	大根煮
5	水	マーボー豆腐 みそ汁 ヨーグルト	213kcal 18.7g 5.4g 282 mg 1.6g	卵	スクランブルエッグ
6	木	白身魚のオーロラ焼き みそ汁 切りほしだいこんいた 牛乳 手作りすなっ麩	208kcal 17.7g 5.9g 327 mg 1.9g	肉	肉団子
7	金	【完全給食】誕生会*白ご飯はいりません 小松菜の中華混ぜご飯 ☆鶏のからあげ ☆キャベツとチーズのサラダ 白菜スープ ゼリー		卵	目玉焼き
10	月	五目卵焼き じゃこおひたし みそ汁 牛乳 手作り照りマヨトースト	217kcal 15.3g 10.7g 229 mg 1.7g	海藻	切り昆布煮
11	火	カレーの日*白ごはん持参 チキンカレー フレンチサラダ くだもの カルピス 菓子		卵	オムレツ
12	水	お別れ会 そろ組リクエスト給食 ☆ハンバーグ ☆マカロニサラダ ☆卵スープ 手作りプリンアラモード	243kcal 18.0g 7.9g 311 mg 1.8g	芋	ツナポテト
13	木	鮭の塩焼き 卵の花炒り みそ汁 ヨーグルト	214kcal 20.0g 6.3g 292 mg 1.7g	肉	しょうが焼き
14	金	☆ワントンスープ のり酢あえ くだもの ミルク 田舎パイ	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 はるさめ 八宝菜 春雨スープ 牛乳 手作りココアバナナケーキ	244kcal 14.8g 9.0g 188 mg 1.6g	卵	卵スープ
18	火	☺ <u>いい歯・食育の日</u> だいず あ やさい 大豆のカミカミ揚げ 野菜スープ 牛乳 手作りウインナーパイ	257kcal 13.3g 7.8g 296 mg 2.1g	魚	焼き魚
19	水	☺ <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> すいぎゅう じる 水球てっぺん汁 くだもの こまつな いた に 小松菜の炒め煮 ミルク メロンパン	268kcal 13.0g 7.9g 342 mg 1.3g	大豆製品	いなり寿司
21	金	とりにく や 鶏肉のチーズ焼き ごまあえ すまし汁 牛乳 手作りメープルマドレーヌ	195kcal 18.9g 5.5g 199 mg 1.8g	緑黄色野菜	ほうれん草ソテー
24	月	グラタン ゆでブロッコリー わかめスープ 牛乳 手作り黒糖とみそ蒸しパン	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 カステラ	239kcal 20.4g 9.5g 300 mg 1.6g	肉	鶏の照り焼き
26	水	☆どさんこラーメン くだもの さつまいものうま煮 ヨーグルト	206kcal 10.0g 9.7g 185 mg 1.4g	魚	焼き魚
27	木	❖卒園式 給食はありません			
28	金	い どうふ じる 炒り豆腐 みそ汁 チーズ ヨーグルト	256kcal 13.3g 13.7g 301 mg 1.4g	魚	はんぺんフライ
31	月	とんじろ こんぶ あ 豚汁 昆布和え ゼリー	190kcal 9.9g 6.5g 303 mg 1.3g	卵	親子丼

☆マークはそう組の子どもたちからのリクエストメニューです。

❖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。