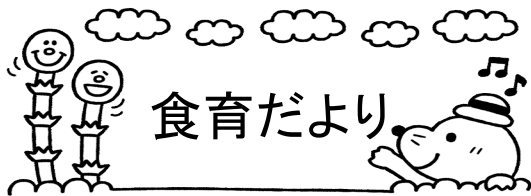


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	3 時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
♥なかよし給食♥							
01 火	炊き込みごはん 野菜炒め きつねうどん ゼリー	精白米 こんにゃく 調合油 うどん 砂糖	普通牛乳 豚小間肉 うす揚げ 水煮ツナ缶詰	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし	牛乳 源氏パイ		エネルギー 630 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.9 g 炭水化物 87.1 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.7 g
02 水	ごはん 鶏肉のゴマ味噌焼き さつまいもサラダ チンゲン菜ともやしのスープ マヨネーズ オレンジ	精白米 いりごま 砂糖 さつまいも マヨネーズ 小麦粉	普通牛乳 卵 若鶏もも肉 淡色辛みそ ロースハム	にんじん きゅうり レーズン チンゲンサイ もやし ひじき オレンジ	牛乳 ★味噌蒸しパン		エネルギー 586 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.9 g 炭水化物 82.2 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.2 g
🍷ひなまつりメニュー🍷							
03 木	ちらしずし がんもどきの含め煮 豆腐とねぎのすまし汁 ひなあられ	精白米 砂糖 麩 ひなあられ	普通牛乳 卵 うす揚げ 蒸しかまぼこ 高野豆腐	にんじん ねぎ えのき	牛乳 三色団子		エネルギー 576 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.7 g 炭水化物 86.9 g 食物繊維 1.6 g 食塩相当量 2.2 g
♥なかよし給食♥							
04 金	ごはん すずきの煮つけ 小松菜ソテー ちくわのみそ汁 りんご	精白米 じゃがいも 砂糖 調合油 さといも	普通牛乳 ちくわ すずき ロースハム 卵	こまつな にんじん ねぎ りんご	牛乳 フライドポテト		エネルギー 529 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.0 g 炭水化物 73.4 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.9 g
07 月	ごはん ハヤシチュー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	精白米 じゃがいも 砂糖 調合油 マカロニ マヨネーズ	普通牛乳 ヨーグルト 牛小間肉 ロースハム	たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース バナナ	牛乳 クラッカー		エネルギー 668 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 23.0 g 炭水化物 93.2 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.8 g
08 火	ホットドッグ かぼちゃサラダ 春雨スープ ぶどうゼリー	ロールパン 精白米 マヨネーズ はるさめ 砂糖	普通牛乳 ウィンナー ロースハム	キャベツ はくさい かぼちゃ きゅうり にんじん	牛乳 ★たぬきおにぎり		エネルギー 617 Kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 22.1 g 炭水化物 85.3 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.7 g
09 水	ごはん 鶏唐揚げ 和風ポテサラ 大根のみそ汁 いちご	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 じゃがいも マヨネーズ	普通牛乳 淡色辛みそ 若鶏もも肉 焼き豚 うす揚げ	とうもろこし きゅうり にんじん だいこん いちご	牛乳 野菜かりんとう		エネルギー 617 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 24.7 g 炭水化物 70.7 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 2.0 g
10 木	ごはん キャベツメンチカツ ブロッコリーサラダ ミニ野菜ラーメン オレンジ	精白米 調合油 フレンチドレッシング 中華めん お麩 バター	普通牛乳 豚小間肉 メンチカツ	ブロッコリー とうもろこし キャベツ にんじん しめじ オレンジ	牛乳 ★お麩のラスク		エネルギー 596 Kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 21.2 g 炭水化物 78.9 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 0.7 g
11 金	チーズバーガー ポテトサラダ 春雨スープ りんご	ロールパン じゃがいも マヨネーズ はるさめ 精白米	普通牛乳 わかめ チーズ ロースハム	とうもろこし たまねぎ にんじん きゅうり りんご	牛乳 ★わかめおにぎり		エネルギー 659 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 25.6 g 炭水化物 83.7 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.7 g
14 月	ごはん ミンチカレー 大根サラダ プリン	精白米 調合油	普通牛乳 ロースハム 鶏ミンチ 卵	しめじ にんじん たまねぎ とうもろこし ピーマン だいこん	牛乳 鉄分丸ぼうろ		エネルギー 596 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.6 g 炭水化物 81.3 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.1 g
♥なかよし給食♥							
15 火	ごはん 鯖の味噌煮 きゃべつのゆかり和え きのこねぎのすまし汁 バナナ	精白米 砂糖	普通牛乳 うす揚げ さば 淡色辛みそ	しょうが キャベツ にんじん まいたけ えのき ねぎ バナナ	牛乳 ワッフルドック		エネルギー 492 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.4 g 炭水化物 65.0 g 食物繊維 1.9 g 食塩相当量 2.2 g
16 水	チャーハン 野菜ナムル 白菜の中華スープ オレンジ	精白米 砂糖 調合油 ごま油 マカロニ	普通牛乳 きなこ 豚ミンチ 卵	ねぎ にんじん 生しいたけ もやし こまつな ほうれんそう オレンジ	牛乳 ★きなこマカロニ		エネルギー 506 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.0 g 炭水化物 71.8 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 0.8 g
17 木	ごはん 鮭ときのこのマヨネーズ焼き 切干大根炒め煮 豆腐のみそ汁 りんご	精白米 マヨネーズ 砂糖 調合油	普通牛乳 淡色辛みそ さけ うす揚げ 絹ごし豆腐	しめじ えのき 切干しだいこん にんじん グリーンピース たまねぎ りんご	牛乳 まがりせんべい		エネルギー 567 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.8 g 炭水化物 76.8 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g
18 金	焼うどん ぎょうざ さつまいも 元気ヨーグルト	うどん 調合油 さつまいも こんにゃく 精白米 いりごま	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉 花かつお 木綿豆腐	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	牛乳 ★五平餅		エネルギー 540 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.0 g 炭水化物 80.7 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.1 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
22 火	☆ママランチデー☆				牛乳 ★りんごジャムサンド	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.2 g 炭水化物 92.7 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.0 g
23 水	ごはん ミートローフ マカロニソテー 野菜たっぷりスープ ミニトマト	精白米 パン粉 スパゲティ オリーブ油	普通牛乳 ロースハム 豚ミンチ 木綿豆腐 卵	たまねぎ ブロッコリー にんじん ピーマン キャベツ ミニトマト	牛乳 きらすあげ 煮干し	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.1 g 炭水化物 74.9 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.8 g
♥なかよし給食♥						
24 木	ゆかりごはん 筑前煮 もやしと麩のみそ汁 りんご	精白米 さといも こんにゃく 砂糖 お麩 小麦粉	普通牛乳 脱脂粉乳 若鶏もも肉 淡色辛みそ 卵	ごぼう にんじん さやいんげん もやし りんご	牛乳 ★バナナヨーグルトケーキ	エネルギー 541 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 11.7 g 炭水化物 84.6 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g
25 金	コーン入りごはん ホワイトシチュー ビーンズサラダ ぶどうゼリー	精白米 じゃがいも 調合油 マヨネーズ	普通牛乳 チーズ 若鶏もも肉 脱脂粉乳 大豆水煮	とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 22.7 g 炭水化物 86.2 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.6 g
♥なかよし給食♥						
28 月	ごはん 真たら磯辺フライ チンゲン菜ソテー 肉団子スープ オレンジ	精白米 パン粉	普通牛乳 たら 肉団子	チンゲンサイ にんじん ぶなしめじ はくさい 生しいたけ オレンジ	牛乳 ビスコ	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.9 g 炭水化物 63.7 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 0.9 g
29 火	ごはん 肉じゃが 麩とわかめのみそ汁 元気ヨーグルト	精白米 じゃがいも 砂糖 調合油 お麩	普通牛乳 淡色辛みそ 牛小間肉 わかめ	たまねぎ にんじん もやし	牛乳 クレープ	エネルギー 569 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 17.8 g 炭水化物 74.4 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.8 g

♥なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食
 *★は手作りおやつ
 *お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
 *献立は都合により変更することがありますご了承ください。

〈月平均値〉
 炭水化物 79.7 g
 カルシウム 328 mg
 鉄 2.7 mg
 食物繊維 3.2 g
 食塩相当量 1.6 g



ひなまつりの行事食


ひなまつりには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のエビには「長生き」れんこんは「見通しがきく」豆には「健康でマメに働ける」という縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝殻がぴったり合う様子から「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です🍱



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春は菜の花、春キャベツ。夏はピーマン、秋は栗にさつまいも、冬は白菜に大根、園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。

また、この1年で食べられるようになったもの。反対に苦手になってしまったものもあると思います。好き嫌いは一時的なものであることが多いです。1年前はどうだったかな？1年後にはどうなっているのかな？と子どもの成長を思いながら「〇〇組さんの間に□□が食べられるようになったよね！」など、お話してみてもいいかなでしょうか？お子さんの誇らしげな顔が見られると思います😊



今月のママランチデーは
3月22日(火)です。
 よろしくお祈りします。