

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1献立 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1木	ご飯 鶏肉の甘酢あん 春雨サラダ 中華スープ	鶏肉 ハム わかめ	にんじん,玉ねぎ,ピーマン にんじん,胡瓜 小松菜,コーン	精白米 砂糖,片栗粉 春雨 ごま油	中華味,料理酒,ケチャップ,薄口醤油,米酢,食塩 和風胡麻醤油ドレッシング 中華味,薄口醤油,食塩	402 kcal 13.2 g 9.3 g 1.2 g	カルシウムウエハース ラムネ オレンジジュース
2金	ちらし寿司 和風量型ポテト すまし汁 ひなあられ	錦糸卵,いんげん,海苔,でんぶ あおのり わかめ	干し椎茸,にんじん えのき	精白米,砂糖 星型ポテト,サラダ油 花魁 ひなあられ	米酢,食塩 昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩	416 kcal 13.4 g 7.4 g 1.5 g	満月ボン マシュマロ カルピスジュース
5月	お弁当日						あんぱんまん煎餅, ミニゼリー りんごジュース
6火	午前保育(個人懇談)						さつま芋蒸しパン お茶
7水							ぱりんこ, ラムネ オレンジジュース
8木	丸ロール 鶏肉とブロッコリーのグラタン ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉,牛乳,チーズ ツナ	ブロッコリー,玉ねぎ 胡瓜,にんじん もやし,にんじん,キャベツ	ロールパン 薄力粉,マーガリン,サラダ油 じゃが芋,マヨネーズ	コンソメ 食塩 コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	400 kcal 14.5 g 21.7 g 2.1 g	ゆかりおにぎり お茶
9金	ご飯 豚肉と白菜のうま煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	豚肉 味噌,豆腐	玉ねぎ,白菜,しめじ,にんじん ほうれん草,にんじん 大根,青ねぎ	精白米 サラダ油,砂糖 白ごま,砂糖	昆布だし,濃口醤油,みりん 濃口醤油 昆布だし	402 kcal 18.9 g 9.9 g 1.4 g	ぼたぼた焼き カルピスジュース
12月	ご飯 鯖の味噌煮 豆腐サラダ すまし汁	鯖,味噌 豆腐	胡瓜,にんじん,コーン しめじ,玉ねぎ,ほうれん草	精白米 砂糖	生姜,濃口醤油,料理酒,みりん 焙煎胡麻ドレッシング 昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩	422 kcal 16.1 g 12.9 g 1.6 g	ハッピーターン マシュマロ りんごジュース
13火	チャーハン 唐揚げ 卵のとろみスープ	鶏ミンチ たまご	コーン,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース にんじん,チンゲン菜	精白米,ごま油 サラダ油 ごま油,片栗粉	中華味,薄口醤油,料理酒,食塩,濃口醤油 鶏のからあげ 中華味,薄口醤油,食塩	463 kcal 13.7 g 20.1 g 2.2 g	おにぎり煎餅 オレンジジュース
14水	醤油ラーメン いんげんのおかか和え キャンディーチーズ	豚肉 いんげん,かつお節 キャンディーチーズ	玉ねぎ,にんじん,もやし,青ねぎ にんじん	中華麺,ごま油,砂糖 砂糖	濃口醤油,中華味,食塩,みりん,にんにく 濃口醤油	411 kcal 17.5 g 7.2 g 2.1 g	ラスク お茶
15木	カレーライス ブロッコリーのサラダ バナナケーキ	豚肉 牛乳	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース ブロッコリー,にんじん バナナ	精白米,サラダ油,じゃが芋 ホットケーキミックス,砂糖	にんにく,カレールウ 焙煎胡麻ドレッシング	474 kcal 11.5 g 10.0 g 2.5 g	ココナッツサブレ ミニゼリー カルピスジュース
16金	午前保育						
17土	卒園式						
23金	終業式						

ご卒園おめでとうございます!



今月は年長組さんの卒園式です。今まで、給食をたくさん食べてくれてありがとうございました。毎日、残食がほとんどなく、おかわりをたくさんしてくれて、「おいしかったよ〜」と伝えに来てくれたことがすごくうれしかったです。楽しく給食を作れるのは、みんなからの言葉や手紙、笑顔のおかげです。本当にありがとうございます。小学校に行っても好き嫌いせずに、たくさん食べてすくすく成長して下さい。

3月は、年長組さんのリクエスト給食です。リクエストにあった献立はできる限り入れさせてもらいました。そして最終日(15日)のデザートは、年長組さんだけリクエストが多かった「ハフエ」にしました。好きなものを選んで好きにトッピングしてもらおうと思っています。思い出に残る給食になればと思います。

雛祭り(3/3)



3月3日はひな祭りです。

女の子のお祭りで、ひな人形をかざり、菱餅や白酒、桃の花などを添える行事です。ひな人形は、節分が終わりと、立春(2月4日)頃から、遅くとも2月24日までに飾り付けるのが一般的と言われています。ひな人形は、子どもの身代わりとなり、事故や病気から守ってくれて、子どもの健やかな成長を祝うために飾ります。

ひな祭りの行事食として、ひなあられやちらし寿司、縁起物のハマグリ、3月という季節の情緒(赤は桃、緑は草、白は雪)を現したひし餅などがあります。

給食室からは、ちらし寿司、ひなあられがあり、すまし汁の麩も花型にし、雛祭り仕様になっています。楽しみにしててください。

〜ほうれん草の白和え〜

- | | | | |
|------------|--------------------|---------------------|---------|
| ★材料 | ほうれん草 10g | ★作り方 | ①野菜を切る。 |
| 木綿豆腐 15g | ほうれん草 一ロサイズ 人参→千切り | ②胡麻を炒る。 | |
| にんじん 5g | | ③豆腐を粗くつぶし、ほうれん草、人参、 | |
| つぎこんにやく 5g | | つぎこんにやくを加える。 | |
| ごま 1g | | ④砂糖、醤油で味をつけ、 | |
| 砂糖 1g | | 炒った胡麻を入れて完成☆ | |
| 濃口醤油 2g | | | |

意外に人気で残食がほとんどなかったです。一度作ってみて下さい。

どんぐり組おやつ(3/19~22)

- 19日:ビスコ、ラムネ、りんごジュース
- 20日:きな粉餅、マシュマロ、オレンジジュース
- 21日:中華ポテト、お茶

[月間栄養価一覧表]

2018年 3月
 予定献立

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	木	ご飯、鶏肉の甘酢あん、春雨サラダ、中華スープ	350.11	402	13.2	9.3	62.6	1.2
2	金	ちらし寿司、和風星型ポテト、すまし汁、ひなあられ	305.34	416	13.4	7.4	71.3	1.5
8	木	丸ロール、鶏肉とブロッコリーのグラタン、ポテトサラダ、コンソメスープ	381.45	400	14.5	21.7	33.8	2.1
9	金	ご飯、豚肉と白菜のうま煮、ほうれん草の胡麻和え、味噌汁	392.95	402	18.9	9.9	56.7	1.4
12	月	ご飯、鯖の味噌煮、豆腐サラダ、すまし汁	354.10	422	16.1	12.9	55.8	1.6
13	火	チャーハン、唐揚げ、卵のとろみスープ	338.62	463	13.7	20.1	54.4	2.2
14	水	醤油ラーメン、いんげんのおかか和え、キャンディーチーズ	407.00	411	17.5	7.2	65.8	2.1
15	木	カレーライス、ブロッコリーのサラダ、バナナケーキ	310.05	474	11.5	10.0	82.6	2.5
期間内の合計			2839.62	3390	118.8	98.5	483.0	14.6
動物性脂質比率 41.22 %			一日あたりの平均					
			354.95	424	14.9	12.3	60.4	1.8
基準値			0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.5
充足率			0.0	104.7	104.9	105.1	99.3	120.0