

3月食事だより

しいの木保育園

日	曜日	おひる	エネルギー	おやつ	エネルギー	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	金	ちらし寿司 筑前煮 花麩のすまし汁	464 kcal	豆乳ドーナツ 麦茶	101 kcal	でんぶ 卵 鶏もも 豆腐 わかめ	米 砂糖 生ふ、ドーナツ	にんじん 干しいたけ れんこん さやえんどう たけのこ
2	土	おにぎり(鮭、菜めし) みそ汁	486 kcal	お菓子 牛乳	93 kcal	さけ わかめ 油揚げ みそ 牛乳	米 ごま ビスケット	はくさい にんじん たまねぎ 根深ねぎ
4	月	米飯 鶏肉の唐揚げ 納豆サラダ ごぼうのみそ汁	395 kcal	せんべい 麦茶	56 kcal	鶏もも 納豆 チーズ まぐろ みそ	米 砂糖 片栗粉 なたね油 オリーブ油 ごま せ	きゅうり キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ 葉ねぎ
5	火	ピラフ 照り焼きチキン レタスサラダ コーンポタージュ	424 kcal	きなこトースト 牛乳	102 kcal	ソーセージ 鶏もも まぐろ 牛乳 きなこ	米 バター なたね油 砂糖 角型食パン	たまねぎ ミックスベジタブル レタス にんじん パセリ
6	水	米飯 和風麻婆豆腐 春雨サラダ もやしスープ	440 kcal	おにまんじゅう 麦茶	98 kcal	厚揚げ ぶたひき肉 みそ まぐろ わかめ 牛乳 卵	米 ごま油 片栗粉 はるさめ マヨネーズ ホット	にんじん たまねぎ 干しいたけ 葉ねぎ きゅうり 根深ねぎ もやし
7	木	米飯 さばの味噌煮 塩昆布和え 麩のすまし汁	426 kcal	じゃがバター 牛乳	85 kcal	さば みそ 塩昆布 わかめ 牛乳	米 砂糖 焼きふ じゃがいも バター	ごぼう キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ にんじん
8	金	米飯 ポークピカタ グリーンサラダ もやしのみそ汁	452 kcal	ジャコトースト 牛乳	96 kcal	豚ロース 卵 パルメザン チーズ まぐろ みそ ちり	米 薄力粉 なたね油 ドレッシング 角型食パン	レタス アスパラガス トマト もやし にんじん たまねぎ
9	土	焼きそば 温州みかん	454 kcal	お菓子 牛乳	93 kcal	豚もも あおのり かつお 牛乳	中華めん ビスケット	にんじん もやし たまねぎ キャベツ みかん
11	月	豚汁うどん 小松菜の磯和え バナナ	487 kcal	おふラスク 牛乳	119 kcal	豚ロース みそ 焼きのり 牛乳	うどん さといも 麩 バター 砂糖	だいこん にんじん こまつな もやし バナナ
12	火	チキンカレーライス ハムサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	411 kcal	せんべい 麦茶	56 kcal	鶏もも ロースハム ヨーグルト	米 じゃがいも 調合油 和風ドレッシング せんべ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ バナナ みかん缶 はくさい
13	水	米飯 肉じゃが 白菜のごま和え あおさのみそ汁	439 kcal	ライスピザ 麦茶	101 kcal	豚肩ロース あおさ 油揚げ みそ チーズ 糸コン	米 じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい もやし ピーマン
14	木	米飯 鯖の西京焼き 栄養きんぴら ほうれん草のすまし汁	423 kcal	お好み焼き 麦茶	91 kcal	さわら みそ あおのり 豚肩 わかめ 卵 ぶたひき肉 かつお チーズ	米 調合油 ごま 薄力粉 なたね油	ごぼう れんこん ピーマン ほうれん草 葉ねぎ キャベツ もやし にんじん
15	金	米飯 ミートローフ ポテトサラダ レタススープ	392 kcal	米粉クッキー 牛乳	106 kcal	牛ミンチ ぶたひき肉 卵 まぐろ ベーコン 豆乳 牛	米 パン粉 調合油 じゃがいも マヨネーズ 米粉	たまねぎ にんじん きゅうり レタス
16	土	チャーハン 中華スープ	446 kcal	お菓子 牛乳	93 kcal	卵 ソーセージ わかめ 牛乳	米 なたね油 はるさめ ごま ビスケット	葉ねぎ ピーマン たまねぎ にんじん
18	月	ドライカレー コーンサラダ コンソメスープ	418 kcal	きな粉おはぎ 麦茶	93 kcal	ぶたひき肉 牛ミンチ きなこ	米 大豆油 調合油 砂糖 なたね油 あん	にんじん たまねぎ トマト トマトピューレー キャベツ コーン
19	火	ふりかけごはん ちくわ天 ひじきの煮物 わかめのみそ汁	413 kcal	マシュマロおこし 牛乳	92 kcal	ちくわ ひじき 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 薄力粉 調合油 砂糖 マシュマロ コーンフレーク	にんじん たまねぎ
22	金	米飯 タラの野菜あんかけ 中華サラダ たまごスープ	406 kcal	ホットケーキ 牛乳	121 kcal	たら ロースハム 卵 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり 葉ねぎ ピーマン
23	土	カレーうどん	349 kcal	お菓子 牛乳	93 kcal	やきぶた 牛乳	うどん じゃがいも ビスケット	たまねぎ にんじん 根深ねぎ
25	月	米飯 焼肉風 たたききゅうり 中華スープ	412 kcal	フルーツポンチ 牛乳	72 kcal	豚もも 牛乳	米 なたね油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり はくさい たけのこ みかん缶 バインアップル缶 バナナ
26	火	たけのごはん 黒はんぺんフライ ツナサラダ 小松菜のみそ汁	398 kcal	おかず蒸しパン 麦茶	129 kcal	つみれ 卵 まぐろ みそ 牛乳 ソーセージ	米 薄力粉 パン粉 大豆油 ごまドレッシング ホツ	たけのこ 干しいたけ にんじん コーン キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ ほうれん草
27	水	米飯 スパニッシュオムレツ 粉ふきいも ほうれん草スープ	409 kcal	大学芋 牛乳	101 kcal	卵 ベーコン 牛乳	米 なたね油 じゃがいも さつまいも 砂糖	ブロッコリー たまねぎ 赤ピーマン パセリ にんじん ほうれん草
28	木	肉みそスパゲッティー グリーンサラダ もやしスープ	435 kcal	肉まん 麦茶	80 kcal	ぶたひき肉 みそ	マカロニ・スパゲッティー なたね油 砂糖 ドレッシン	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース ブロッコリー アスパラガス きゅうり トウモロコシ もやし
29	金	親子丼 切干大根煮 しめじのみそ汁	429 kcal	ミニピザ 牛乳	89 kcal	鶏もも 卵 かまぼこ まぐろ みそ チーズ 牛乳	米 砂糖 角型食パン とろもろこし マヨネーズ	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 切干大根 だいこん しめじ パセリ
30	土	おにぎり(こんぶ、わかめ) みそ汁	439 kcal	お菓子 牛乳	93 kcal	こんぶつくだ煮 わかめ 油揚げ みそ 牛乳	米 ごま ビスケット	はくさい にんじん たまねぎ 根深ねぎ

給食メモ

早いもので最後の月となりました。子供たちは心身ともに大きく成長したことと思います。年長組さんにとっては幼稚園での生活も残りわずかですね。卒園しても給食やたくさん思い出を胸に、これからも楽しく健康的に過ごして行ってほしいと思います。園の給食は、これからも安全で美味しく手作りを心がけ、子供たちの成長のお手伝いになればと思います。

ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一對となり、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子が嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？
大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



(献立は上記のように予定しておりますが、天候等の都合により変更になる場合もありますのでご了承ください)