



3月給食予定献立表



広田保育園

以上児		1	2	3 ひなまつり誕生会	4	5
副食	今月の予定 平均給与栄養量 ・エネルギー 489Kcal ・たんぱく質 20.2g ・脂質 20.4g	♡ハワイアンポークソテー ♡三色サラダ ・若布の味噌汁 ・いよかん	・筑前煮 ・にらと挽肉の玉子とじ ・じゃが芋と青菜の味噌汁 ・バナナ	・ちらし寿司・ぶりの照り焼き ・カリフラワーのサラダ ・菜の花の清汁 ・いちご・ひなゼリー	・凍豆腐の玉子とじ ・ひじきのごま和え ♡さつま汁 ・キウイフルーツ	・挽肉そぼろ ・炒りたまご ・青菜のお浸し ・牛乳・バナナ
おやつ		♡よもぎまんじゅう ・牛乳	♡りんごパイ ・牛乳	・ケーキ ・カルピス	♡オレンジゼリー ・せんべい	
	7	8	9	10 お別れ会	11	12
副食	♡変り納豆 ・さつま芋オレンジ煮 ・せんべい汁 ・りんご	・ちくわの二色揚げ ・ダイコンサラダ ・もやしの味噌汁 ・バナナ	♡マカロニグラタン ・じゃが芋サラダ ・きのこのスープ ・グレープフルーツ	♡おたのしみ給食	・いが蒸し ・青菜としめじのお浸し ・豚汁 ・ミニトマト	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・きなこ餅 ・牛乳	♡ココアゼリー ・せんべい	・ツナサンド ・牛乳	・桃のミルクレープ ・牛乳	♡米粉のパイナップルケーキ ・牛乳	
	14	15	16	17	18	19
副食	・ツナとチーズの玉子焼き ・若布の煮物 ・かぶの味噌汁 ・りんご	♡ピーマンの肉詰煮 ・野菜ソテー ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・いよかん	・エビカツ ・ブロッコリーと若布のお浸し ・かきたま汁 ・ミニトマト	♡パインとハムのステーキ ・親子サラダ ♡ミネストローネ ・キウイフルーツ	・赤魚の煮付 ・ひじきの炒り煮 ♡五目ラーメン ・バナナ	・はんぺんのチーズ焼き ・もやしの炒め物 ・牛乳 ・オレンジ
おやつ	・お好み焼き ・牛乳	・アメリカンドッグ ・牛乳	♡2層ゼリームース ・せんべい	・しょうゆ団子 ・牛乳	・ピザポテト ・牛乳	
	21 春分の日	22	23	24	25 修了式	
副食		♡シチュー ・ウィンナーソテー ・ブロッコリーごま酢和え ・グレープフルーツ	♡チーズハンバーグ ・三色ソテー ・若布コーンスープ ・ミニトマト	・鶏からあげ ♡カミカミサラダ ♡五目うどん ・りんご	♡カレー ・マカロニサラダ ・春雨スープ ・いちご	
おやつ		♡バナナケーキ ・牛乳	♡フルーツサンド ・牛乳	♡クッキー ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	



＼食事では6品目をそろえることを心がけましょう！

栄養バランスを考えた食事を心がけましょう

人は、食べることで食べ物からエネルギーや栄養素をとり入れています。とり入れたエネルギーや栄養素は体を動かしたり、筋肉や骨をつくったり、成長するために使われます。食べ物によって含まれる栄養素の割合はさまざまです。「〇〇を食べたら必ず背が伸びる」というような魔法の栄養素はありませんし、完璧な食品というのは存在しません。そのため、いろいろな食べ物を食べることが大切です。栄養バランスのとれた食事を食べる習慣をつけることが、子どもが大人になってからの健康維持にも大きく役立ちます。

今一度食生活を見直し、生活リズムを整えて、新年度を迎えましょう。

【牛乳・乳製品】
牛乳やヨーグルトなどの乳製品でカルシウムなどの栄養素を補いましょう。

【果物】
季節の果物でビタミンを補いましょう。

【主食】
ごはんやパン、麺ですが、「ごはん」を中心とした食事は、栄養バランスがとりやすいです。エネルギー源となる炭水化物は、成長期の子どもにとって大切な栄養素です。

【主菜】
魚や肉、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含むおかずです。たんぱく質は体が成長する時期にとっても大切です。

【副菜・汁物】
野菜、きのこ、いも、海藻などビタミンや食物繊維を多く含んだ食品をとることで、栄養のバランスが整います。

★ リクエスト給食を行います ★

5歳児を中心に今までの給食でまた食べたいと思うメニューを聞いて、献立に取り入れました。リクエストメニューには♡マークが付いています。お別れ会でもリクエストメニューを取り入れた給食を予定しています。



ありがとうございました



早いもので今年度も終わりに近づきました。苦手な食べ物も頑張って食べようとしている姿が見られたり、たくさんおかわりもしたり、1年間本当によく食べて元気いっぱいにご過ごしてきました。「おいしかった♡」「また食べたい♡」と言ってくれる子どもたちに「ありがとうの気持ち」でいっぱいです。日々の子どもの成長を本当に嬉しく感じています。1年間ありがとうございました。

給食担当