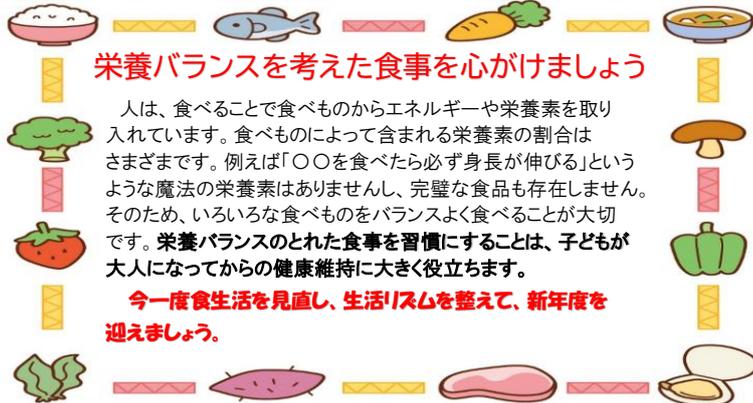


3月給食予定献立表



竹駒保育園

	2	3 ひなまつり誕生会	4	5	6	7
副食	・かに玉 ♥春雨酢物 ・ささみスープ ・オレンジ	・ちらし寿司 ・鶏味噌焼き ・ブロッコリーのお浸し ・菜の花の清汁 ・いちご・ゼリー	・さばのホイル焼き ・切干大根の炒り煮 ・かぶの味噌汁 ・いよかん	・変り納豆 ・三色ソテー ・けんちん汁 ・バナナ	・肉団子のあんかけ ・親子サラダ ・きのこスープ ・キウイフルーツ	・豚肉の味噌炒め ・さつま芋甘煮 ・豆腐の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	・ハムサンド ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・からいも団子 ・牛乳	・ドーナツ ・牛乳	・豆乳パバロア ・せんべい	
	9	10	11	12	13	14
副食	・赤魚の煮付 ・キャベツの信田煮 ♥ラーメン入り かき玉汁 ・オレンジ	♥おたのしみ バイキング 給食 	・鶏ごま煮 ・七福ナムル ・せんべい汁 ・いよかん	・いが蒸し ・若布の レモン醤油和え ・大根汁 ・ミニトマト	・筑前煮 ・ごまもやし ・油揚げの味噌汁 ・キウイフルーツ	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	♥フライドポテト ・牛乳	・クレープ ・牛乳	・人参バターケーキ ・牛乳	・バナナカスタード ・クラッカー	♥フルーツサンド ・牛乳	
	16	17	18	19	20	21
副食	・南瓜オムレツ ・めかぶの和え物 ・春雨スープ ・いよかん	♥マーボー豆腐 ・カレー風味サラダ ・しめ玉汁 ・キウイフルーツ	・あぶたま ・ごまドレッシング サラダ ・凍豆腐の味噌汁 ・オレンジ	・エビカツ ・もやしとピーマンの 中華風和え ・キャベツの味噌汁 ・バナナ	春分の日 	・和風スパゲティ ・南瓜含め煮 ・にら玉汁 ・ミニトマト
おやつ	・黒蜜団子 ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	♥きなこ揚げパン ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい		
	23	24	25 修了式	26 卒園式	<p>【今月の予定平均給食と栄養量】 (未満児) (以上児)</p> <ul style="list-style-type: none"> エネルギー 556Kcal 463Kcal たんぱく質 21.2g 20.0g 脂質 20.5g 21.0g 	
副食	♥マカロニグラタン ・若布サラダ ・白菜の味噌汁 ・キウイフルーツ	♥ハンバーグ ♥ブロッコリーサラダ ・はんぺんスープ ・バナナ	♥カレー ・切干サラダ ・若布コーンスープ ・いちご			
おやつ	♥クッキー ・牛乳	♥しょうゆ団子 ・牛乳	・ヨーグルト ・ビスケット			



栄養バランスを考えた食事を心がけましょう

人は、食べることで食べものからエネルギーや栄養素を取り入れています。食べものによって含まれる栄養素の割合はさまざまです。例えば「〇〇を食べたら必ず身長が伸びる」というような魔法の栄養素はありませんし、完璧な食品も存在しません。そのため、いろいろな食べものをバランスよく食べることが大切です。栄養バランスのとれた食事を習慣にすることは、子どもが大人になってからの健康維持に大きく役立ちます。

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。

食事では6品目を取り入れることを心がけましょう

【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。



【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。

【果物】

季節の果物でビタミンを補いましょう。

【主食】

エネルギー源となる栄養素です。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。

★リクエスト給食を行います★

5歳児を中心に「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。



今年度も早いもので終わりに近づきました。苦手な食べものを頑張って食べようとする姿が見られたり、たくさんおかわりをして食べたり、1年間元氣いっぱいにご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

