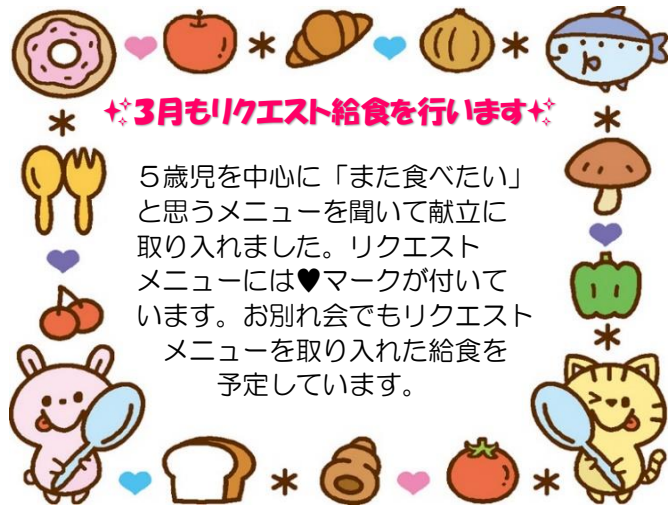


3月給食予定献立表

米崎保育園



3月も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。

◇今月の予定平均給与栄養量◇

	(未満児)	(以上児)
エネルギー	550Kcal	468Kcal
たんぱく質	20.4g	19.4g
脂質	21.1g	22.3g

	3	4	5	6	7	8
副食	ひなまつり誕生会 ・ちらし寿司 ・鶏味噌焼き ・カリフラワーのサラダ ・菜の花の清汁	♥ピーマンの肉詰煮 ・チーズサラダ ♥ラーメンかき玉汁 ・キウイフルーツ	ほかほかごはんの日 ・さば塩焼き ・切干大根の炒り煮 ♥せんべい汁 ・いよかん	・凍豆腐の玉子とじ ・ピーナッツ和え ・かぶの味噌汁 ・バナナ	♥コロケ ・三色サラダ ・若布の味噌汁 ・ミニトマト	手作り弁当の日 ・牛乳
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・ケーキ ・牛乳	・ごまポッキー ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	♥ドーナツ ・牛乳	・たまごサンド ・牛乳	
	10	11	12	13	14	15
副食	・あぶたま ・白和え ・南瓜の味噌汁 ・いよかん	♥いが蒸し ・若布の煮物 ・にら玉汁 ・バナナ	ほかほかごはんの日 ♥鮭のムニエル ・親子サラダ ・もやしの味噌汁 ・キウイフルーツ	お別れ会 おたのしみ給食	・ミートローフ ・カレー風味サラダ ・きのこスープ ・オレンジ	・生揚げの甘から煮 ・青菜のソテー ・キャベツの味噌汁 (以上児・牛乳) ・ミニトマト
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・よもぎまんじゅう ・牛乳	♥ピザトースト ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・お祝いクレープ ・牛乳	・いちごババロア ・せんべい	
	17	18	19	20	21	22
副食	♥豚の角煮 ・七福ナムル ♥五目うどん ・キウイフルーツ	・親子煮 ・いんげんごま和え ・じゃが芋の味噌汁 ・オレンジ	ほかほかごはんの日 ♥春巻 ・さつま芋サラダ ・大根汁 ・ミニトマト	春分の日	♥エビグラタン ・ブロッコリーの若布のお浸し ・凍豆腐の清汁 ・バナナ	♥焼きビーフン ・コーンサラダ ・小松菜の味噌汁 (以上児・牛乳) ・オレンジ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	♥バナナカスタード ・クラッカー	♥きなこ揚げパン ・牛乳	・マドレーヌ ・牛乳		♥しょうゆ団子 ・牛乳	
	24	25	26	<div data-bbox="1058 1687 1777 2030" data-label="Text"> <p>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年間元気いっぱい過ごしてきました。日々子どもたち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</p> </div>		
副食	♥チーズハンバーグ ・マッシュポテト ・ベジタブルソテー ♥はんぺんスープ ・ミニトマト	修了式 ♥カレー ・シーザーサラダ ・若布スープ ・いちご	卒園式			
未満児主食	ごはん	ごはん				
おやつ	・フルーツサンド ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい				

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。

【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。