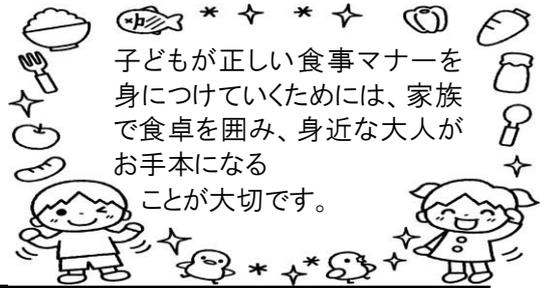


3月の給食だより

進級や進学に向けて食事マナーを見直そう！

- ◎食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか
- ◎きちんと座って食べていますか。よい姿勢で食べていますか
- ◎食器や箸を正しく持って食べていますか
- ◎食べ物をこぼさないように食べていますか
- ◎好き嫌いをしていませんか



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質 脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	月	肉じゃが みそ汁 ヨーグルト	222kcal 188 mg	13.6g 1.2g	7.9g	魚	魚のフライ
2	火	<u>すすめ組リクエスト給食</u> クリームシチュー マカロニサラダ りんご クッキー&バナパソ 牛乳	279kcal 389 mg	17.6g 1.7g	13.2g	卵	卵焼き
3	水	<u>【完全給食】ひなまつりメニュー</u> *主食はいりません 五目ちらしずし 鶏肉の梅肉焼き 菜の花サダ 花麩のすまし汁 ミゼリー ひなあられ 加ピス	391kcal 60 mg	14.6g 2.5g	13.0g	大豆 製品	豆腐の みそ汁
4	木	鮭のねぎみそ焼き うの花炒り みそ汁 ♥手作りきなこもち 牛乳	232kcal 194 mg	17.2g 1.4g	10.0g	肉	ウインナーと 野菜のソテー
5	金	納豆和え 五目汁 バナナ ♥手作り米粉のガト-ヨヨ 牛乳	196kcal 309 mg	15.6g 1.3g	4.1g	芋	里芋汁
8	月	ツボテ チゲソ菜とひき肉のスープ ♥手作りウイナー-まきまきパソ 牛乳	252kcal 327 mg	16.9g 2.2g	9.7g	海藻	昆布あえ
9	火	チーズ入りつくね ひじきの煮物 みそ汁 ♥手作りすなっ麩 牛乳	255kcal 280 mg	17.2g 1.7g	13.0g	卵	目玉焼き
10	水	<u>つばめ組リクエスト給食</u> たれかつ のり酢和え 卵スープ ミニクレープ ジュース 菓子	315kcal 65 mg	20.6g 1.8g	9.9g	大豆 製品	納豆あえ
11	木	<u>お別れ会【完全給食】バイキング給食</u> *主食はいりません おにぎり or パター-ロール からあげ or 照り焼きハンバー-グ ヨーグルト ツナパサダ or チーズ 入りさっぱりサダ 眞沢山スープ いちごケーキ or バナナケーキ				緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
12	金	さばのみそ焼き みそ汁 大根サダ ブッセ 牛乳	255kcal 192 mg	15.9g 1.8g	10.8g	肉	ハンバー-グ
15	月	ミートボールのトマト煮 豆腐スープ パナ ♥手作りしらすト-スト 牛乳	324kcal 288 mg	21.7g 1.4g	12.1g	魚	はんぺん フライ
16	火	五目豆 みそ汁 オレンジ ♥手作りカップケーキ 牛乳	226kcal 203 mg	12.7g 1.5g	9.5g	卵	スクランブル エッグ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは

水球てっぺん汁 だゴン!



3月18日から21日まで開催される全日本ジュニア（U17）水球競技選手権大会
かしわざき潮風カップ にちなんで、スープの中に水球ボールに見立てたさつまいもの
だんごが入ります。大根、人参、ごぼう、しいたけ、ねぎ、豚肉（鶏肉）なども入っ
た具たくさんのお汁です。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント	
17	水	カレーの日【完全給食】 *主食はいりません チキンカレー コールスローサラダ キャベツ イチズ プリン	208kcal 18.1g 5.6g 281 mg 1.4g	芋	ポテトサラダ	
18	木	㊟いい歯・食育の日 鶏肉の刺身 焼き 切干大根のナムル みそ汁 ワッフル ミルク	205kcal 15.0g 8.2g 211 mg 1.4g	緑黄色 野菜	ほうれん草 ソテー	
19	金	㊟えちゴンのぱくもぐランチ 水球てっぺん汁 バナナ こんがりきつねのサラダ ♡手作りおはぎ 牛乳	244kcal 13.2g 3.5g 205 mg 1.1g	海藻	ひじき煮	
22	月	ひばり組リクエスト給食 ナポリタン コーンスープ チーズ ♡手作りマーラーカオ 牛乳	263kcal 16.7g 11.3g 205 mg 1.6g	大豆 製品	豆腐 ハンバーグ	
23	火	白身魚の刺身焼き 切干大根の煮物 みそ汁 ♡手作りコーンカオ 牛乳	234kcal 15.2g 4.5g 297 mg 1.5g	卵	オムレツ	
24	水	ワンタンスープ じゃこお浸し 刺身 いちごゼリー	202kcal 13.4g 9.5g 187 mg 1.7g	肉	豚肉のしょう が焼き	
25	木	❖卒園式（公立保育園） 給食はありません				
26	金	豚汁 ツナ和え ヨーグルト	349kcal 20.3g 12.7g 299 mg 2.2g	魚	焼きししゃも	
29	月	春雨の中華風炒め みそ汁 ゼリー	kcal 20.3g 12.7g 299 mg 2.2g	大豆 製品	豆腐スー プ	
30	火	マーボー豆腐 野菜スープ 菓子 牛乳	279kcal 17.0g 10.5g 336 mg 1.5g	海藻	わかめの みそ汁	
31	水	ビーフンソテー みそ汁 プリン	209kcal 11.1g 8.4g 179 mg 1.5g	肉	いりどり	

♡は園の手作りおやつです。

❖保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考
にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。
行事等で献立が変更になることがあります。