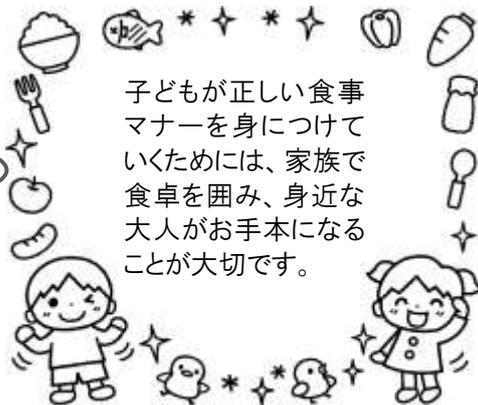


3月の給食だよ！



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 たんぱく質 カルシウム	脂質 塩分	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	火	白身魚のオーロ焼き 切り干し大根煮 みそ汁 手作りケーキ 牛乳	199kcal 186 mg	たんぱく質 13.3g 脂質 9.5g 塩分 1.7g	肉	ハンバーグ
2	水	肉だんごと春雨のスープ りんご おなかチーズ和え ジャムパン ミルク	212kcal 203 mg	たんぱく質 13.1g 脂質 10.2g 塩分 0.8g	淡色 野菜	もやし炒め
3	木	<u>ひなまつり・誕生会【完全給食】</u> *主食はいりません ちらしずし 鶏肉の梅肉焼き 菜の花の酢味噌和え 花麩すまし汁 オレンジ ひなあられ カルピス	383kcal 63 mg	たんぱく質 14.6g 脂質 11.0g 塩分 2.7g	淡色 野菜	大根煮
4	金	納豆和え 五目汁 チーズ 手作りキャロットケーキ 牛乳	196kcal 309 mg	たんぱく質 15.6g 脂質 4.1g 塩分 1.3g	芋	里芋汁
7	月	みそラーメン マカロニサラダ バナナ 田舎パイ ミルク	255kcal 281 mg	たんぱく質 14.0g 脂質 10.1g 塩分 2.6g	大豆 製品	納豆あえ
8	火	鮭のみそマヨ焼き うの花炒り すまし汁 菓子 ジュース	247kcal 175 mg	たんぱく質 16.1g 脂質 13.8g 塩分 1.8g	緑黄色 野菜	おひたし
9	水	<u>お別れ会バイキング給食【完全給食】</u> おにぎり or バターロール からあげ or 丼カツ ツナサラダ or チーズ入りさっぱりサラダ	*主食はいりません	たんぱく質 13.3g 脂質 9.5g 塩分 1.7g	海藻	海藻サラダ
10	木	鯖のみそ焼き 大根サラダ すまし汁 手作りウインナーパン 牛乳	223kcal 291 mg	たんぱく質 20.4g 脂質 6.0g 塩分 1.8g	肉	ピーマンの肉 詰め
11	金	ミートボールのトマト煮 卵スープ りんご 手作りクッキー 牛乳	308kcal 188 mg	たんぱく質 18.3g 脂質 16.7g 塩分 1.2g	魚	はんぺん フライ
14	月	シューマイ おひたし みそ汁 おろしマッシュパン ミルク	284kcal 443 mg	たんぱく質 23.5g 脂質 7.3g 塩分 1.6g	卵	オムレツ
15	火	鮭の塩焼き 野菜きんぴら みそ汁 マドレーヌ 牛乳	221kcal 204 mg	たんぱく質 16.8g 脂質 10.0g 塩分 1.4g	緑黄色 野菜	ほうれん草 ソテー



今月のえちゴンのぱくもぐランチは 水球てっぺん汁

東京オリンピックでも柏崎の選手が活躍した水球ですが、3月18日から22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)などが入った具だくさんのお汁です。

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 カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
16	水	チキンカレー コールスローサラダ チーズ♡手作りすなっ麩 牛乳	219kcal 294 mg	15.4g 2.0g	4.2g	芋	ポテトサラダ
17	木	<u>◎いい歯・食育の日</u> 鶏肉の塩麩焼き ごぼうサラダ みそ汁♡手作りマラー加 牛乳	207kcal 196 mg	15.1g 1.5g	9.8g	海藻	わかめ スープ
18	金	<u>◎えちゴンのぱくもぐランチ</u> 水球てっぺん汁 バナナ 小松菜の炒め煮 ヨーグルト	239kcal 205 mg	13.2g 1.1g	3.5g	卵	卵豆腐
22	火	<u>すずめ組リクエスト給食</u> ハンバーグ みかん入りサラダ チーズ かぼちゃ汁 クレパソ ミルク	366kcal 402 mg	23.7g 1.4g	16.9g	大豆 製品	炒り豆腐
23	水	<u>ひばり組リクエスト給食</u> 豚肉のアップルソテー グリーンサラダ 豚汁♡手作りおはぎ 牛乳	263kcal 154 mg	19.0g 1.5g	11.5g	魚	鮭の ムニエル
24	木	<u>つばめ組リクエスト給食</u> コロッケ ゆでブロッコリー コーンクリームスープ♡手作りフルーツ汁	254kcal 70 mg	8.0g 1.5g	12.3g	緑黄色 野菜	おひたし
25	金	卒園式☆給食はありません					
28	月	かきたまうどん汁 のり酢和え ヨーグルト	216kcal 161 mg	14.5g 1.9g	4.1g	淡色 野菜	もやし炒め
29	火	はるさめ 春雨の中華風炒め みそ汁 ゼリー	213kcal 68 mg	11.3g 1.4g	6.9g	緑黄色 野菜	三食サラダ
30	水	マーボー豆腐 野菜スープ プリン	273kcal 336 mg	17.0g 1.5g	10.5g	魚	煮魚
31	木	肉じゃが みそ汁 菓子 ヨーグルト飲料	211kcal 191 mg	13.8g 1.2g	8.0g	海藻	ひじき煮

♡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。