

3月 給食だより (まつ さくら)

平成31年2月25日発行 美しが丘保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	和風まぜご飯 麩のみそ汁 鶏ひき肉のしのだ煮 ほうれん草のごま和え バナナ	米/油/砂糖/麩/ かたくり粉/ごま	ツナ/わかめ/みそ/ 油揚げ/鶏肉/寒天/ 豆乳/のり	にんじん/ えのきたけ/ こまつな/玉葱/ ねぎ/ほうれんそう/ もやし/バナナ	ミルミルS 桃の花ゼリー	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.1 g
4 月	ご飯 大根のみそ汁 親子煮 ひじきサラダ グレープフルーツ	米/砂糖/ かたくり粉/薄力粉/ バター	みそ/鶏肉/たまご/ ひじき/ツナ/ チーズ/牛乳	だいこん/ えのきたけ/ねぎ/ 玉葱/キャベツ/ にんじん/きゅうり/ グレープフルーツ	牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 652 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.5 g
5 火	ロールパン ミネストローネ かぼちゃコロケ マカロニサラダ オレンジ	ロールパン/油/ 薄力粉/マカロニ/ マヨネーズ/米/砂糖	鶏肉/たまご/ツナ	にんじん/玉葱/ キャベツ/パセリ/ トマト/かぼちゃ/ きゅうり/ とうもろこし/ オレンジ	麦茶 シーチキンおにぎり	エネルギー 549 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g
6 水	ご飯 ほうれん草のみそ汁 かれのいのごまだれがけ グリーンサラダ バナナ	米/ごま油/砂糖/ ごま/かたくり粉/ じゃがいも/油	みそ/かれい/のり	ほうれんそう/ えのきたけ/玉葱/ しょうが/ねぎ/ キャベツ/きゅうり/ にんじん/パプリカ/ バナナ	麦茶 ポテトもち	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 1.7 g
7 木	 手巻き寿司 具たくさんみそ汁 グレープフルーツ 				ジョア (ストロベリー) プチクロワッサン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.6 g
8 金	ご飯 なめこのみそ汁 かじきの甘辛揚げ さつまいものレモン煮 バナナ	米/かたくり粉/ 砂糖/ごま/油/ さつまいも	豆腐/わかめ/みそ/ 牛乳	なめこ/玉葱/ レモン/バナナ	牛乳 カルシウムせんべい	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.0 g
11 月	ご飯 えのきのみそ汁 肉じゃが 小松菜サラダ オレンジ	米/油/じゃがいも/ しらたき/砂糖/ マカロニ	みそ/豚肉/ツナ/ きなこ	えのきたけ/ だいこん/ねぎ/ 玉葱/にんじん/ しいたけ/こまつな/ キャベツ/オレンジ	麦茶 きなこマカロニ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 6.5 g 食塩相当量 1.3 g
12 火	おたのしみご飯 野菜スープ 鶏肉のから揚げ ブロッコリーチーズサラダ バナナ プリン	米/油/薄力粉/ 砂糖/いちごジャム	鶏肉/チーズ/ たまご/牛乳	とうもろこし/ グリーンピース/玉葱/ キャベツ/ピーマン/ パプリカ/しょうが/ にんじん/きゅうり/ ブロッコリー/バナナ	牛乳 お誕生日パイ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 26.2 g 食塩相当量 1.8 g
13 水	きつねうどん てまりしゅうまい 白菜サラダ オレンジ	うどん/砂糖/ かたくり粉/ 薄力粉/ごま油/米	油揚げ/わかめ/ 豚肉/のり/ かにかま/チーズ	にんじん/だいこん/ 玉葱/しょうが/ はくさい/オレンジ	麦茶 チーズおかかおにぎり	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.8 g
14 木	ご飯 もやしのみそ汁 さばのみそ煮 ひじきポテトサラダ グレープフルーツ	米/砂糖/油/ じゃがいも/ マヨネーズ/薄力粉/	油揚げみそ/さば/ たまご/牛乳	もやし/えのきたけ/ ねぎ/しょうが/ にんじん/きゅうり/ グレープフルーツ	牛乳 ドーナツ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.5 g
15 金	カレーライス キャベツスープ 豆腐チキンゲット 春雨サラダ バナナ	米/じゃがいも/ パン粉/薄力粉/油/ はるさめ	豚肉/鶏肉/豆腐/ たまご	にんじん/玉葱/ キャベツ/パプリカ/ きゅうり/もやし/ バナナ	麦茶 チヨイス	エネルギー 660 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 29.4 g 食塩相当量 2.0 g
18 月	ご飯 豚汁 かれいの和風ソース チキンサラダ オレンジ	米/かたくり粉/ 薄力粉/バター/ 砂糖	みそ/かれい/鶏肉/ 牛乳	ほうれんそう/玉葱/ だいこん/ えのきたけ/ にんじん/しょうが/ キャベツ/きゅうり/ オレンジ	牛乳 麩のラスク	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.3 g
19 火	五目あんかけ焼きそば にらたまスープ 大根サラダ グレープフルーツ	中華めん/油/砂糖/ かたくり粉/米	豚肉/たまご/ わかめ/ツナ/みそ	にんじん/はくさい/ 玉葱/にら/ だいこん/きゅうり/ グレープフルーツ	麦茶 みそ焼きおにぎり	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.8 g
20 水	ご飯 マカロニスープ ハンバーグ シーチキンサラダ バナナ	米/マカロニ/ パン粉/砂糖/ バター/薄力粉	豚肉/たまご/ツナ/ チーズ	にんじん/玉葱/ とうもろこし/ キャベツ/きゅうり/ バナナ	ジョア (ストロベリー) チーズサブレ	エネルギー 668 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.1 g
22 金	ご飯 豆腐のみそ汁 鶏肉の香味焼き わかめサラダ オレンジ	米	豆腐/みそ/鶏肉/ わかめ/牛乳	ねぎ/えのきたけ/ 玉葱/ねぎ/ しょうが/キャベツ/ にんじん/きゅうり/ オレンジ	牛乳 星たべよ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.4 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 568 kcal 脂 質 16.9 g	タンパク質 20.9 g 食塩相当量 1.5 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
25 月	スパゲティミートソース オニオンスープ ミニキッシュ カラフルサラダ グレープフルーツ	スパゲティ／油／ じゃがいも／ マヨネーズ／米／ごま	豚肉／鶏肉／たまご／ チーズ／チーズ	玉葱／にんじん／ パプリカ／ ほうれんそう／ きゅうり／のぎわな／ ブロッコリー／ グレープフルーツ	麦茶 青菜おにぎり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.5 g

家族の食事のお手伝いに挑戦してみよう！

お買い物と一緒にいく、野菜を洗ってみる、箸・スプーンを食卓に並べる、実際に調理してみるなどお手伝いは様々です。
お手伝いをして、食事が整うまでの流れを知ることによって、作ってくれる人への感謝の気持ちも育まれます。
みんなで楽しい食事時間を過ごしましょう！



食事マナーを見直そう！！

もうすぐ進級や就学を迎える季節となりましたね。
改めて食事のマナーについてチェックしてみましょう。



- ☺ 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、スプーン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。
- ☺ よく噛んで食べていますか。
- ☺ 好き嫌いをしていませんか。



3月3日はひなまつりです

ひなまつりによく食べる**ひなあられ**のカラフルな色には、
災いや病気を追い払って健やかに成長できますように
という願いが込められています。



生命の
イメージ



雪の
イメージ

春の新芽の
イメージ

保育園では
3月1日に
ひなまつり給食が
できますよ！

3月7日（木）は
さくらぐみさんの
食育活動で、
手巻き寿司を作ります！

まつぐみさんの分も
作っていきますよ♪

楽しみにしていて
くださいね！



3月26日（火）からの春期縦割特別保育期間の給食だよりは
後日別紙にて配布させていただきます。



