

[28年 3月]

給食献立表

<3号認定>

貢川幼稚園

(3歳未満児)

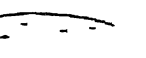
日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	火	プチフィッシュ・プチふんわりメープル・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	みかんゼリー おむすびくん・麦茶	462	11.5	8.2	17	0.0
2	水	ミンチカレー・もやしサラダ・福神漬け・牛乳	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	524	15.5	19.3	270	1.6
3	木	焼きそば・パンパンジー・わかめスープ	プチお菓子 鮭トースト・麦茶	525	19.8	17.7	94	2.2
4	金	肉じゃが・ほうれん草のごま和え・みそ汁(大根・油揚げ) ・チーズパン	ビスケット フルーツミルク寒・麦茶	496	18.6	17.1	200	3.3
5	土	チョコクリームサンド・ポテトサラダサンド・野菜ジュース		311	8.4	8.8	46	1.1
7	月	かき揚げうどん・きゅうりとわかめの酢の物・牛乳	プチお菓子 バナナ・麦茶	493	18.0	15.1	278	2.5
8	火	プチ照り焼き・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ぶどうゼリー こむすびちゃん・麦茶	460	9.0	7.2	18	0.3
9	水	ドライカレー・コロコロサラダ・牛乳	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	523	20.4	15.8	205	1.6
10	木	醤油ラーメン・鉄腕シューマイ・もやしとほうれん草のナムル	ヨーグルト さつま芋の蒸しケーキ・麦茶	498	20.5	13.6	224	3.5
11	金	鶏肉のうま煮・大根サラダ・みそ汁(じゃがいも・わかめ) ・プチパン	プチお菓子 クランベリースコーン・麦茶	484	24.0	17.8	87	3.4
12	土	カップケーキ・野菜ジュース		183	5.1	8.0	33	0.6
14	月	はんぺんフライ・グリーンサラダ・キャベツのスープ・コッペパン	プチお菓子 りんごゼリー・飲むヨーグルト	492	20.0	14.2	205	2.9
15	火	プチフランク・プチふんわりチョコ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ピーチゼリー バナナのカップケーキ・麦茶	545	15.3	16.1	63	2.1
16	水	二色丼・トマトのサラダ・牛乳	プチお菓子 キャロットのふんわり蒸しケーキ・麦茶	519	20.7	18.6	282	1.6
17	木	和風スパゲティー・ささみとキャベツのみそマヨ和え・オニオンスープ	ビスケット おむすびくん・麦茶	396	15.4	11.4	77	2.0
18	金	白身魚の香草パン粉焼き・ポテトサラダ・肉団子スープ・ チョコチップパン・手作りみかんゼリー		531	21.6	17.5	71	2.6
22	火	プチ焼きそば・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)(保育希望者のみ給食提供あり)	ピーチゼリー いちごのスコーン・麦茶	511	10.5	9.4	22	0.3
23	水	チキンカレー・ヨーグルトサラダ・福神漬け・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット 手作りぶどうゼリー・麦茶	553	14.1	16.4	256	1.6
24	木	きつねうどん・キャベツサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 青のりポテトボール・牛乳	544	19.0	23.6	349	2.5
25	金	あさりのチャウダー・ソーセージサラダ・ロールパン・ヤクルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット 蒸しパン・麦茶	445	14.7	16.0	200	1.6
28	月	栄養すいとん・きゅうりとわかめの酢の物・食パン(いちごジャム) ・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	524	18.1	10.9	306	3.0
29	火	プチコロッケ・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ)(保育希望者のみ給食提供あり)	みかんゼリー じゃがバター・麦茶	433	11.1	8.7	20	0.2
30	水	ポークカレー・マカロニサラダ・福神漬け・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 オレンジの蒸しケーキ・麦茶	582	18.5	18.7	277	2.0
31	木	スパゲティーミートソース・シーザーサラダ・白菜スープ (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット 手作りプリン・麦茶	489	17.3	16.2	110	2.1



貧血予防に！旬のあさり



あさは、血液の成分の1つである鉄分や赤血球の生成に働く
ビタミンB12を豊富に含むことから、貧血予防に効果的な食材です。
体の酸欠状態である貧血は、息切れや疲れやすさ、集中力の低下、
食欲不振を招いたり脳の成長に影響したりします。口を硬く閉じている
新鮮な物を選ぶようにして、傷みやすいのでその日のうちに食べましょう。
調理は、貝特有のうまみ成分であるコハク酸を逃さないことがポイント。



耳の日

3月3日は「耳の日」です。子どもに多く見られる耳の病気
には中耳炎があります。かぜをひいたあとには、耳の痛みや
発熱耳だれなどの症状がないか確認してみてください。
ご家庭で「耳の日」にちなんでいろいろな楽器を鳴らしたり
音を聞いたりする「音遊び」を楽しんではいかがでしょうか。

