

[29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	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	水	二色丼・マカロニサラダ・牛乳	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	595	21.2	21.9	209	1.7
2	木	五目あんかけ焼きそば・かぼちゃサラダ・すまし汁(大根・わかめ)	ビスケット ココアのふんわり蒸しケーキ・麦茶	544	15.3	19.3	123	2.1
3	金	白身魚のフライ・刻み昆布の煮物・プチふんわりオレンジ・みそ汁(ほうれん草・凍り豆腐)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	493	20.3	17.8	159	2.7
4	土	プチお菓子・麦茶		38	0.8	0.1	3	0.2
6	月	きつねうどん・さつまいものサラダ・ヤクルト	ビスケット ツナコーントースト・野菜ジュース	508	13.2	18.5	119	2.6
7	火	ハムサンド・メロンパン・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ぶどうゼリー じゃがいものおやき・麦茶	407	10.5	8.5	77	1.0
8	水	ポークカレー・きゅうりとツナの和え物・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	482	16.5	14.4	240	2.0
9	木	スパゲティーミートソース・グリーンサラダ・ヨーグルト	ビスケット カルピス蒸しパン・麦茶	499	19.6	11.8	132	1.7
10	金	栄養すいとん・ソーセージサラダ・食パン(ピーナツ)・牛乳	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	554	21.1	18.8	342	2.8
11	土	ビスケット・ヨーグルト		102	3.8	3.0	92	0.3
13	月	イタリアンハンバーグ・キャベツのみそマヨ和え・チョコチップパン・レタススープ	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	445	19.8	18.3	121	2.2
14	火	プチスパゲティー・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)	ピーチゼリー さつま芋のきな粉団子・麦茶	518	12.8	9.3	67	1.7
15	水	ミンチカレー・ヨーグルトサラダ・牛乳・福神漬	プチお菓子 ほうれん草のふんわり蒸しケーキ・麦茶	553	16.1	14.4	320	1.6
16	木	焼きそば・バンバンジー・たまごスープ	ビスケット ブルーベリーのスコーン・野菜ジュース	510	18.0	11.4	77	1.1
17	金	鶏の唐あげ・ポテトサラダ・たまごパン・みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)・いちごゼリー	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	615	18.9	22.2	72	2.3
21	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)(保育希望者のみ給食提供あり)	みかんゼリー じゃがまるコーン・麦茶	586	16.4	22.1	104	2.3
22	水	チキンカレー・ほうれん草のおかか和え・牛乳・福神漬(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おせんべい・野菜ジュース	543	17.9	13.6	259	2.7
23	木	肉うどん・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)	ビスケット りんごの蒸しパン・麦茶	479	15.7	18.9	229	2.1
24	金	鮭のコーンマヨネーズ焼き・ひじきの煮物・チーズパン・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 バナナ・麦茶	558	23.3	28.0	302	1.9
27	月	鶏の照り焼き・春雨サラダ・食パン(ブルーベリージャム)・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	474	19.5	14.5	210	2.1
28	火	プチフィッシュ・プチふんわりミルク・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 お好み焼き・麦茶	549	15.2	11.1	79	0.8
29	水	ドライカレー・シーザーサラダ・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット カルピスゼリー・麦茶	556	20.1	21.0	209	1.7
30	木	和風スパゲティー・ハムのマリネ・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット きな粉のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	447	17.3	10.8	249	2.1
31	金	ミラノ風カツレツ・ツナサラダ・プレーンパン・飲むヨーグルト(100ml)(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 バナナのスコーン・麦茶	595	28.8	28.3	215	1.7

いちごはビタミンCと
繊維がたっぷり!

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。

また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。

さらに食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。

子どもの
花粉症について

近年、幼児の花粉症が増えてきているそうです。せきやくしゃみ、鼻水が出る、目がかゆくなるなどの症状は、かぜやインフルエンザと似ています。早めに病院で受診し、花粉症かどうかを診断してもらってください。もし、花粉症と診断されたら、戸外に出るときはマスクをしたり、目を保護するゴーグルをしたりし、戸外から室内に入るときは、服に付いた花粉をはたいて落とすなどして症状を和らげたいですね。