

[30年 3月]

給食献立表

(3歳未満児)

<3号認定>

貢川幼稚園

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	木	けんちんうどん・コーンスローサラダ・ヨーグルト	ビスケット 手作りプリン・麦茶	406	14.3	12.7	215	2.0
2	金	肉じゃが・トマトのサラダ・食パン(チョコクリーム)・すまし汁(あさり・わかめ)	プチお菓子 オレンジの蒸しケーキ・麦茶	461	15.1	13.1	121	2.5
3	土	ビスケット・ヨーグルト		102	3.8	3.0	92	0.3
5	月	カジキのゴマパン粉揚げ・切干大根とひじきの煮物・チーズパン・白菜スープ	プチお菓子 バナナ・麦茶	482	20.5	18.6	160	2.5
6	火	クリームパン・ハムサンド・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ぶどうゼリー ブルーベリーのスコーン・飲むヨーグルト(100ml)	484	14.2	10.9	166	1.5
7	水	チキンカレー・ほうれん草のおかか和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	481	16.2	13.3	255	2.3
8	木	焼きそば・ブロッコリーサラダ・ヨーグルト	ビスケット ココアのふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	516	17.6	11.6	210	1.3
9	金	栄養すいとん・ちくわのサラダ・メープルパン・牛乳	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	466	20.8	12.0	329	3.2
10	土	おせんべい・プリン		170	5.7	4.0	64	0.6
12	月	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・鶏肉と里芋の煮物・プレーンパン・コンソメスープ	プチお菓子 ほうれん草のカップケーキ・飲むヨーグルト(100ml)	548	25.1	22.8	208	2.6
13	火	プチコロッケ・プチふんわりミルク・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	みかんゼリー 青のりポテトボール・麦茶	473	11.1	11.2	27	0.2
14	水	ポークカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	480	14.3	12.2	242	1.4
15	木	醤油ラーメン・かぼちゃサラダ・ヨーグルト	ビスケット ぶどう蒸しパン・麦茶	517	16.3	18.1	179	2.3
16	金	鶏の唐あげ・グリーンサラダ・チョコチップパン・オニオンスープ・いちごゼリー	プチお菓子 セサミスコーン・麦茶	569	19.7	20.4	69	2.7
19	月	豚肉のしょうが焼き・ポテトサラダ・トマトパン・具たくさんみそ汁	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	468	21.3	18.4	81	2.9
20	火	メロンパン・ポテトサラダサンド・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)	ぶどうゼリー ぼたもち・麦茶	499	9.6	9.3	32	0.7
22	木	きつねうどん・バンバンジー・ヨーグルト(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	403	19.0	4.2	176	2.2
23	金	タンドリーチキン・ハムのマリネ・セサミパン・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	537	23.7	23.0	225	3.0
24	土	ドーナツ・野菜ジュース		147	2.9	3.6	25	0.1
26	月	鮭フライ・キャベツのみそマヨ和え・食パン(ブルーベリージャム)・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 カルピスゼリー・麦茶	505	21.2	14.7	159	1.9
27	火	プチハンバーグ・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 バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	509	12.6	7.7	134	0.2
28	水	ハヤシライス・きゅうりとツナの和え物・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 抹茶のカップケーキ・麦茶	506	16.6	17.9	221	2.1
29	木	和風スパゲティ・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 オレンジのスコーン・麦茶	501	16.9	18.0	251	2.0
30	金	煮込みハンバーグ・チーズたっぷりさいの目サラダ・プチパン・ヨーグルト(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	588	31.0	22.5	254	3.2



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。