

|       | 月   | 火   | 水  | 木  | 金   | 土   |
|-------|---|---|--|--|---|---|
|       |   |   | 1  | 2  | 3   | 4   |
| 未満児主食 | 3月の予定平均給与栄養量                              |   | ごはん  | ごはん  | ひなまつり誕生会  | ごはん   |
| 副食    | ○エネルギー ... 562kcal<br>○たんぱく質 ... 20.0g    |   | あぶたま<br>ブロッコリーサラダ<br>豆腐とほうれん草の味噌汁<br>グレープフルーツ  | ★味噌おでん<br>もやしとピーマンの中華和え<br>わかめの味噌汁<br>いよかん | ちらし寿司<br>★魚の照り焼き<br>カリフラワーサラダ<br>菜の花の清汁<br>三色花ゼリー・いちご | ★焼きビーフン<br>野菜のソテー<br>かぼちゃと<br>いんげんの味噌汁<br>ミニトマト |
| おやつ   | ○脂質 ... 19.1g                             |   | スイートポテト<br>牛乳                                  | よもぎまんじゅう<br>牛乳                             | ケーキ<br>牛乳   |   |
|       | 6   | 7   | 8  | 9  | 10  | 11  |
| 未満児主食 | ごはん                                       | ごまごはん   | ごはん  | お別れ会                                       | ごはん   | 手作り弁当の日   |
| 副食    | 凍り豆腐の卵とじ<br>豚肉とピーマンの炒め物<br>★せんべい汁<br>★りんご | さばのケチャップあんかけ<br>★ダイコンサラダ<br>じゃがいもと<br>キャベツの味噌汁<br>バナナ | ★エビグラタン<br>わかめサラダ<br>卵スープ<br>グレープフルーツ          | お別れ会<br>パイキング給食<br>おたのしみに♡<br>キウイフルーツ      | パンとハムのステーキ<br>親子サラダ<br>★肉団子入り中華スープ<br>キウイフルーツ         | 牛乳  |
| おやつ   | もちもちドーナツ<br>牛乳                            | ★カルピスゼリー<br>ビスケット                                     | ツナサンド<br>牛乳                                    | クレープ<br>牛乳                                 | ジョア<br>せんべい   |   |
|       | 13  | 14  | 15   | 16   | 17  | 18  |
| 未満児主食 | ごはん                                       | ごはん   | ごはん  | ごはん  | ごはん   | ごはん   |
| 副食    | ★すきやき風煮<br>★チーズサラダ<br>もやしの味噌汁<br>いよかん     | ★春巻き<br>★利休和え<br>かきたま汁<br>ミニトマト                       | 野菜の肉巻き<br>三色サラダ<br>じゃがいもと<br>青菜の味噌汁<br>キウイフルーツ | ★厚焼き卵<br>キャベツとわかめの酢味噌和え<br>煮豆・★豚汁<br>いちご   | 焼きししゃも<br>ひじきの炒り煮<br>★煮込みうどん<br>バナナ                   | ★はんぺんのチーズ焼き<br>野菜ソテー<br>玉ねぎとわかめの味噌汁<br>オレンジ     |
| おやつ   | ★きなこ揚げパン<br>牛乳                            | ★ココアゼリー<br>せんべい                                       | なべやき<br>牛乳                                     | クッキー<br>牛乳                                 | ★ピザポテト<br>牛乳  |   |
|       | 20  | 21  | 22   | 23   | 24  | 25  |
| 未満児主食 | 春分の日                                      | ロールパン   | ごはん  | ごまごはん                                      | 修了式   | ごはん   |
| 副食    |   | ★シチュー<br>もやしの炒め物<br>★ブロッコリーの<br>ごま酢和え<br>バナナ          | ★八宝菜<br>ポテトサラダ<br>★ラーメン入り<br>かきたま汁<br>いちご      | ★チーズハンバーグ<br>★ひじきサラダ<br>わかめコンスープ<br>オレンジ   | ごはん<br>★カレー<br>★スパゲティ・サラダ<br>春雨スープ<br>りんご             | 挽肉そぼろ<br>炒り卵<br>青菜のお浸し<br>白菜と人参の味噌汁<br>ミニトマト    |
| おやつ   |   | ★ヨーグルトパンケーキ<br>牛乳                                     | ★フルーツサンド<br>牛乳                                 | ★しょうゆ団子<br>牛乳                              | ヨーグルト<br>せんべい   |   |

バランスのよい食事

**副菜**  
体の調子を整える  
ビタミン

**主菜**  
体をつくるものになる  
タンパク質・脂質

**主食**  
力のもとになる  
炭水化物

**汁物(飲み物)**  
骨や血をつくる  
ミネラル

♡ リクエスト給食 ♡

3月は「リクエスト給食」を実施します。  
★マークはリクエストメニューです。

毎日モリモリ食べてくれた子どもたちへ、  
給食室より心を込めて..(\*^\_^\*)

今年度も終わりに近づきました。  
おかわりが大好きで、よく食べる、  
元気いっぱいの子もたちでした。  
「おいしかった」、「また作って」と言っ  
てくれた子どもたちに、「ありがとうの  
気持ち」でいっぱいです♡  
子どもたちの成長が本当に嬉しいです。  
1年間、ありがとうございました。

ありがとうございます  
ごさいます

給食担当

今一度食生活を見直し、生活リズムを整え、新年度を迎えましょう。