



3月給食予定献立表

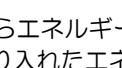
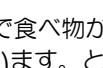
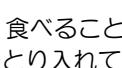


広田保育園

未満児	1 牛乳・ビスケット/ごはん ♡ハワイアンポークリーフ ・筑前煮 ♡三色サラダ ・若布の味噌汁 ・いよかん ♡よもぎまんじゅう ・牛乳	2 ヨーグルト/ごはん ・エネルギー 583Kcal ・たんぱく質 21.3g ・脂質 19.4g ・らと挽肉の玉子とじ ・じゃが芋と青菜の味噌汁 ・バナナ ♡りんごパイ ・牛乳	3 牛乳・ひなあられ ・ちらし寿司・ぶりの照り焼き ・カリフラワーのサラダ ・菜の花の清汁 ・いちご・ひなゼリー ・ケーキ ・カルピス	4 牛乳・ビスケット/ごはん ・凍豆腐の玉子とじ ・ひじきのごま和え ♡さつま汁 ・キウイフルーツ ♡オレンジゼリー ・せんべい	5 牛乳・せんべい/ごはん ・挽肉そばろ ・炒りたまご ・青菜のお浸し ・豆麩の味噌汁・バナナ
副 食	・エネルギー 583Kcal ・たんぱく質 21.3g ・脂質 19.4g	・エネルギー 583Kcal ・たんぱく質 21.3g ・脂質 19.4g			
おやつ	・牛乳				
	7	8	9	10 お別れ会	11
午前おやつ/主食	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	ヤクルト・せんべい	豆乳・ビスケット/ごはん
副 食	♡変り納豆 ・さつま芋オレンジ煮 ・せんべい汁 ・りんご	・ちくわの二色揚げ ・ダイコーンサラダ ・もやしの味噌汁 ・バナナ	♡マカロニグラタン ・じゃが芋サラダ ・きのこのスープ ・グレープフルーツ	♡おたのしみ 給食	・いが蒸し ・青菜としめじのお浸し ・豚汁 ・ミニトマト
おやつ	・きなこ餅 ・牛乳	♡ココアゼリー ・せんべい	・ツナサンド ・牛乳	・桃のミルクレープ ・牛乳	♡米粉のパイナップルケーキ ・牛乳
	14	15	16	17	18
午前おやつ/主食	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	ヨーグルト/ごはん
副 食	・ツナとチーズの玉子焼き ・若布の煮物 ・かぶの味噌汁 ・りんご	♡ピーマンの肉詰煮 ・野菜ソテー ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・いよかん	・エビカツ ・プロッコリーと若布のお浸し ・かきたま汁 ・ミニトマト	♡パインとハムのステーキ ・親子サラダ ♡ミネストローネ ・キウイフルーツ	・赤魚の煮付 ・ひじきの炒り煮 ♡五目ラーメン ・バナナ
おやつ	・お好み焼き ・牛乳	・アメリカンドッグ ・牛乳	♡2層ゼリームース ・せんべい	・しょうゆ団子 ・牛乳	・ピザポテト ・牛乳
	21 春分の日	22	23	24	25 修了式
午前おやつ/主食		りんごジュース・せんべい/ごはん	ヤクルト・せんべい/ごはん	バナナ/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん
副 食		♡シチュー ・ワインソテー ・プロッコリーごま酢和え ・グレープフルーツ	♡チーズハンバーグ ・三色ソテー ・若布コーンスープ ・ミニトマト	・鶏からあげ ♡力ミカミサラダ ♡五目うどん ・りんご	♡カレー ・マカロニサラダ ・春雨スープ ・いちご
おやつ		♡バナナケーキ ・牛乳	♡フルーツサンド ・牛乳	♡クッキー ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい



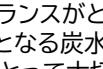
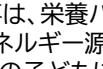
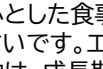
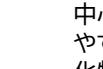
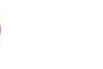
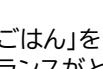
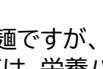
＼食事では6品目をそろえることを心がけましょう／



栄養バランスを考えた 食事を心がけましょう

人は、食べることで食べ物からエネルギーや栄養素をとり入れています。とり入れたエネルギーや栄養素は体を動かしたり、筋肉や骨をつくったり、成長するために使われます。食べ物によって含まれる栄養素の割合はさまざまです。「〇〇を食べたら必ず背が伸びる」というような魔法の栄養素はありませんし、完璧な食品というものは存在しません。そのため、いろいろな食べ物を食べることが大切です。栄養バランスのとれた食事を食べる習慣をつけることが、子どもが大人になってからの健康維持にも大きく役立ちます。

今一度食生活を見直し、生活リズムを整えて、新年度を迎いましょう。



★ リクエスト給食を行います ★

5歳児を中心に今までの給食でまた食べたいと思うメニューを聞いて、献立に取り入れました。リクエストメニューには♡マークが付いています。お別れ会でもリクエストメニューを取り入れた給食を予定しています。

