

3月の給食だより

にまいばしこども園

日	曜日	昼食	おやつ	加り-	たんぱく質	脂質	塩分
2	月	鱈の変わり揚げ・ポテトサラダ・胡瓜・みそ汁(大根・わかめ)・オレンジ	ツンサンド・スキムミルク	574	26.4	16.6	1.8
3	火	ひな祭りお誕生会 🌸 3歳以上児はお箸のみ持たせてください。	お楽しみ	550	25.8	12.3	0.9
4	水	豚肉ソースマリネ・胡瓜とわかめの酢の物・粉ふき芋・スープ(えのき・卵)・バナナ	豆腐白玉・お茶	425	15.7	12.9	0.7
5	木	おでん・わかめとツナのサラダ・トマト・みそ汁(長葱・なめこ)・パン	かき玉うどん	401	17.3	10.8	1.8
6	金	鶏のさっぱり煮・根野菜のごま味噌炒め・白菜・スープ(玉葱・しめじ)・グレープフルーツ	バナナブレッド・お茶	519	20.6	19.3	0.8
7	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ・白菜)・バナナ	メープルマフィン				
9	月	鯖の味噌煮・ひじきの煮物・ほうれん草・すまし汁(厚揚げ・舞茸)・キウイ	コーンマヨネーズ・スキムミルク	586	29.8	18.8	1.9
10	火	お別れ会 🌸 3歳以上児はお箸のみ持たせてください。	さつま芋の包み揚げ・お茶	478	15.1	12.6	0.5
11	水	おにぎりの日 🍣 豆腐ボール・白菜の甘酢和え・キャベツ・みそ汁(じゃが芋・しめじ)・グレープフルーツ	カルピスゼリー	484	16.7	14.1	1.4
12	木	ミートローフ・わかめとしめじのサラダ・チーズ・スープ(ピーマン・えのき)・バナナ	パリパリピザ・お茶	587	23.1	28.2	1.9
13	金	鮭の黄金焼き・切干大根の炒り煮・胡瓜・すまし汁(卵豆腐・万能葱)・デコボン	炒飯・お茶	523	23.3	15.3	1.9
14	土	手作り弁当・スープ(わかめ・人参)・オレンジ	ミニチーズ蒸しパン				
16	月	豆腐と納豆の仲良し揚げ・マセドアンサラダ・ゆかり大根・みそ汁(玉葱・わかめ)・パン	ミルクサンド・スキムミルク	572	22.7	17.6	1.5
17	火	ツナグラタン・菜果サラダ・コーン・スープ(もやし・マッシュ缶)・オレンジ	ぞうすい	592	19.8	16.8	1.7
18	水	鯖のおろし煮・七目納豆・ミニトマト・みそ汁(絹豆腐・人参)・グレープフルーツ	わかめそうめん	452	21.3	18.5	1.6
19	木	煮込みハンバーグ・キャベツの華風和え・ブロッコリー・スープ(白菜・椎茸)・バナナ	ココアプリン	573	19.4	24.6	1.6
20	金	春分の日でお休み					
21	土	卒園式 祝い菓子					
23	月	サーモンフライ・醤油フレンチ・トマト・スープ(ピーマン・もやし)・デコボン	ピザトースト・スキムミルク	536	27.4	15.0	1.7
24	火	野菜入り卵焼き・マカロニサラダ・もやし・みそ汁(油揚げ・大根)・オレンジ	パウンドケーキ・お茶	474	16.0	18.5	1.1
25	水	いり鶏・ひじき和え・ゆかり大根・すまし汁(板ふ・はんぺん)・キウイ	牛乳入りすいとん	474	22.6	16.1	1.9
26	木	鱈のケチャップ揚げ・ツナサラダ・ほうれん草・スープ(コーン・マッシュ缶)・バナナ	ストロベリークレープ・お茶	468	17.8	14.9	1.1
27	金	お芋の南蛮煮込み・ブロッコリーサラダ・ミニトマト・すまし汁(水煮筍・にら)・パン	カルボナーラ風・お茶	480	17.8	16.7	1.0
28	土	手作り弁当・スープ(人参・じゃが芋)・バナナ	バナナスティック				
30	月	ひじきとコーンの天ぷら・鶏ささみのごまだれサラダ・白菜・みそ汁(絹豆腐・ふのり)・オレンジ	ジャムサンド・スキムミルク	492	23.2	10.7	1.9
31	火	白菜の肉団子の旨煮・胡瓜のコロコロサラダ・ブロッコリー・すまし汁(舞茸・万能葱)・デコボン	ポテトたこ焼き・お茶	456	18.1	14.8	1.0

※仕入れ状況により、献立内容が変更になる場合があります。

1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

カルシウムで骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。

お知らせ

3日(火) …ひなまつりお誕生会
 10日(火) …お別れ会
 *すみれ組さんと一緒に考えたメニューです
 11日(水) …おにぎりの日
 (ひよこ、たんぼぼ、もも組は園で準備します)
 21日(土) …卒園式