3月 給食だより

第一幼稚園　　**2019年3月1日～2019年3月30日**

日付	給食	おやつ朝/昼	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂肪
1(金)	ちらし寿司,鶏肉の磯辺揚げ,キャベツとコーンのゴママヨサラダ,みずなのお吸い物	クラッカー／牛乳,二色ムース	鶏肉,あおのり,牛乳	米,砂糖,薄力粉,油,マヨネーズ,ふ	れんこん,にんじん,しいたけ,キャベツ,コーン,水菜	632kcal 25.7g 21.7g
2(土)	青菜おにぎり,卵あんかけうどん,五目煮豆,りんご	サブレ／牛乳,お菓子	豚肉,鶏卵,大豆,牛乳	米,うどん,砂糖,かたくり粉,こんにゃく	にんじん,ねぎ,しいたけ,えだまめ,りんご	612kcal 20.9g 13.1g
4(月)	マーボー丼,ほうれん草のごま和え,たまごスープ	ウエハース／牛乳,シュークリーム	豚ひき肉,豆腐,竹輪,鶏卵,かにかまぼこ,牛乳	米,砂糖,かたくり粉	にんじん,なす,ねぎ,ほうれんそう,ねぎ	566kcal 23.3g 18.1g
5(火)	ご飯,チキン南蛮,れんこんサラダ,アスパラとベーコンのコンソメスープ,チョコケーキ	クラッカー／牛乳,大学芋	鶏肉,鶏卵,ひじき,ベーコン,牛乳	米,薄力粉,砂糖,タルタルソース,マヨネーズ,チョコケーキ,さつまいも,油	れんこん,えだまめ,にんじん,コーン,アスパラガス	809kcal 23.2g 30.3g
6(水)	ロールパン,かぼちゃのクリームシチュー,スパゲティソテー,オレンジ	きな粉せんべい／牛乳,焼きプリンタルト	鶏肉,ベーコン,牛乳	ロールパン,油,スパゲティ	かぼちゃ,にんじん,オレンジ	583kcal 20.2g 21.6g
7(木)	ご飯,赤魚のおろし煮,きんぴらごぼう,豚汁	バナナ／牛乳,ゴマクッキー	赤魚,豚肉,牛乳	米,砂糖,こんにゃく,里芋,バター,薄力粉	ごぼう,にんじん,はくさい	621kcal 22.0g 18.5g
8(金)	ご飯,焼き肉風炒め,ブロッコリーのツナ和え,春雨スープ	ビスケット／牛乳,プリン	牛肉,ツナ缶,わかめ,牛乳	米,油,砂糖,はるさめ	キャベツ,にんじん,もやし,ブロッコリー,えのきたけ,ねぎ	597kcal 20.8g 19.3g
9(土)	ゆかりおにぎり,ちゃんぽん,三角春巻き,フルーツ杏仁	クッキー／牛乳,お菓子	かまぼこ,豚肉,牛乳	米,中華めん,油	キャベツ,にんじん,黒きくらげ,もやし,コーン,みかん缶詰,パイナップル	652kcal 18.0g 12.1g
11(月)	ご飯,ささ身チーズフライ,ビーフンサラダ,白菜と人参のコンソメスープ	クラッカー／牛乳,ジャコトースト	鶏ささ身,チーズ,かにかまぼこ,牛乳,ちりめんじゃこ	米,油,ビーフン,マヨネーズ	きゅうり,はくさい,にんじん,コーン	628kcal 23.8g 20.9g
12(火)	ご飯,ハンバーグ,小松菜のお浸し,なめこの味噌汁	サブレ／牛乳,クリームコンフェ	牛ひき肉,豚ひき肉,鶏卵,豆腐,牛乳	米,パン粉,砂糖	にんじん,ピーマン,こまつな,しめじ,なめこ,ねぎ	609kcal 23.9g 20.7g
13(水)	ご飯,鮭のコーンマヨ焼,コールスローサラダ,ポトフ風スープ	ウエハース／牛乳,フルーツヨーグルト	さけ,あおのり,ウインナー,牛乳,ヨーグルト	米,マヨネーズ,じゃがいも,砂糖	コーン,キャベツ,きゅうり,にんじん,ブロッコリー,もも缶詰,みかん缶詰,りんご,バナナ	607kcal 23.0g 23.1g
14(木)	ご飯,ビーフカレー,レタスサラダ,バナナ（年長）クレープ	クッキー／牛乳,豆腐ドーナツ	牛肉,ハム,牛乳,ゼラチン	米,じゃがいも	にんじん,レタス,きゅうり,コーン,バナナ	666kcal 18.8g 19.5g
15(金)	ご飯,豚肉の生姜焼き風炒め,大根とツナのサラダ,そうめん汁	きな粉せんべい／牛乳,ゼリー	ツナ缶,わかめ,牛乳,豆腐	米,油,砂糖,そうめん,ホットケーキミックス	キャベツ,ピーマン,きゅうり,にんじん,ねぎ	487kcal 19.1g 14.1g
16(土)	親子丼,いんげんのごま和え,ごぼうのみそ汁	ビスケット／牛乳,お菓子	鶏肉,鶏卵,牛乳	米,砂糖	ねぎ,さやいんげん,にんじん,しめじ,ごぼう	544kcal 23.2g 12.2g
18(月)	ご飯,サバのウスターソース煮,バンバンジー,水菜の中華スープ	りんご／牛乳,マカロニきな粉	さば,鶏ささ身,牛乳,きな粉	米,砂糖,マカロニ	きゅうり,キャベツ,コーン,水菜,しいたけ	558kcal 25.9g 17.7g
19(火)	ご飯,ちぐさ焼き,ほうれん草の納豆和え,さつま芋と玉葱のみそ汁	クラッカー／牛乳,たこやき	鶏卵,鶏ひき肉,納豆,牛乳	米,油,砂糖,さつまいも,マヨネーズ	にんじん,しいたけ,ほうれんそう,ねぎ	594kcal 22.6g 18.3g
20(水)	ご飯,ポークビーンズ,グリーンサラダ,オニオンスープ	きな粉せんべい／牛乳,ココアクッキー	大豆,豚肉,牛乳,鶏卵	米,じゃがいも,油,砂糖,薄力粉,バター	にんじん,レタス,きゅうり,ブロッコリー,えのきたけ	660kcal 21.4g 24.5g
22(金)	ご飯,鮭のごま味噌焼,ひじきの煮物,具だくさんみそ汁	ウエハース／牛乳,あんぱん	さけ,ひじき,厚揚げ,牛乳	米,砂糖,里芋,こんにゃく,あんパン	にんじん,ごぼう,ねぎ	537kcal 23.2g 13.0g
23(土)	ワカメおにぎり,肉うどん,竹輪の磯辺揚げ,オレンジ	サブレ／牛乳,お菓子	わかめ,牛肉,竹輪,あおのり,牛乳	米,うどん,砂糖,薄力粉,油	ねぎ,オレンジ	641kcal 21.9g 16.2g
25(月)	ご飯,赤魚のカレー風味揚げ,ミモザサラダ,じゃが芋のコンソメスープ	クッキー／牛乳,バナナ蒸しパン	赤魚,鶏卵,ウインナー,牛乳	米,薄力粉,油,マヨネーズ,じゃがいも,ホットケーキミックス,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,バナナ	610kcal 20.5g 18.7g
26(火)	ご飯,鶏肉の味噌バター炒め,マカロニ和風サラダ,えのきと玉葱のすまし汁	りんご／牛乳,牛乳寒天	鶏肉,牛乳,寒天	米,じゃがいも,砂糖,バター,マカロニ	キャベツ,にんじん,アスパラガス,コーン,えのきたけ,ねぎ,みかん缶詰	620kcal 20.2g 19.1g
27(水)	ご飯,八宝菜,春雨のナムル,わかめスープ	きな粉せんべい／牛乳,じゃが芋ピザ	かまぼこ,豚肉,わかめ,牛乳,ベーコン	米,砂糖,かたくり粉,ごま油,はるさめ,じゃがいも	はくさい,チンゲンサイ,にんじん,しいたけ,たけのこ,きくらげ,きゅうり,コーン	528kcal 18.9g 13.1g
28(木)	ご飯,サバの南蛮漬け,切干大根の煮物,竹の子のすまし汁	ウエハース／牛乳,ラスク	さば,いんげん豆,かまぼこ,わかめ,牛乳	米,かたくり粉,油,砂糖,バター	にんじん,ピーマン,切り干し大根,しいたけ,たけのこ	621kcal 22.6g 21.0g
29(金)	ご飯,肉じゃが,ほうれん草の白和え,白菜と人参の味噌汁	オレンジ／牛乳,おはぎ	牛肉,豆腐,牛乳	米,じゃがいも,しらたき,油,砂糖	にんじん,グリンピース,ほうれんそう,はくさい,ねぎ	624kcal 19.1g 11.7g
30(土)	ミートソーススパゲティー,ブロッコリーサラダ,キャベツとベーコンのコンソメスープ,フルーツミックス	クラッカー／牛乳,お菓子	牛ひき肉,豚ひき肉,カットわかめ,ベーコン,牛乳	スパゲティ,砂糖,和風ドレッシング	ピーマン,にんじん,ブロッコリー,コーン,きゅうり,キャベツ,パイナップル,みかん缶詰	564kcal 21.9g 17.9g

月平均栄養価　　エネルギー　607kcal　　たんぱく質　21.8g　　脂質　18.3g

☆ひなまつり☆



【ひしもち】

ひしもちの桃色・白・緑には、それぞれに健やかな子に育ってほしいという願いが込められており、3色を重ねる順番で春の情景を表現しています。

- ○下から緑・使途・桃色の順番
  - "雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている。"
- ○下から白・緑・桃色の順番
  - "雪の中から新芽が芽吹き、桃の花が咲いている。"



【ちらし寿司】

海の幸を多く使用しており、えび（長生き）、れんこん（見通しがきく）、豆（健康でまめに働ける）など縁起のいい具も祝いの席にふさわしく、三つ葉、たまご、ニンジンなどの華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれるため、ひな祭りの定番メニューとなりました。



記載しているカロリー表示は、(2号)給食＋昼おやつの栄養価です。朝おやつは含まれません
献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。㈱福岡県南部給食センター