3月 給食だより

杉並台保育園　　**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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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)	ご飯,さわらのごま照り焼き,れんこんサラダ,小松菜のすまし汁	ウエハース／牛乳,シュークリーム	さわら,ひじき,牛乳	米,砂糖,マヨネーズ,ふ,シュークリーム	れんこん,えだまめ,にんじん,コーン,こまつな,しいたけ	547kcal 20.9g 18.1g
5(火)	マーボー丼,ほうれん草のごま和え,たまごスープ	昆布／牛乳,大学芋	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,さつまいも,油	にんじん,なす,ほうれんそう,ねぎ	629kcal 22.3g 17.9g
6(水)	ご飯,ハンバーグ,ポテトサラダ,なめこの味噌汁	きな粉せんべい／牛乳,ワッフルプレート	牛ひき肉,豚ひき肉,鶏卵,ツナ,豆腐,牛乳	米,パン粉,じゃがいも,マヨネーズ,ワッフル,生クリーム	にんじん,ピーマン,きゅうり,なめこ,ねぎ,みかん,もも,りんご	763kcal 23.8g 32.6g
7(木)	ご飯,焼き肉風炒め,ブロッコリーのツナ和え,春雨スープ	バナナ／牛乳,ゴマクッキー	牛肉,ツナ,わかめ,牛乳	米,油,砂糖,はるさめ,バター,薄力粉	キャベツ,にんじん,もやし,ブロッコリー,えのきたけ,ねぎ	676kcal 20.9g 25.5g
8(金)	ご飯,赤魚のおろし煮,きんぴらごぼう,豚汁	ビスケット／牛乳,プリン	赤魚,豚肉,牛乳	米,砂糖,こんにゃく,里芋	ごぼう,にんじん,はくさい	542kcal 21.9g 12.3g
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,ビーフカレー,鶏肉の唐揚げ,オレンジ	サブレ／牛乳,クリームコンフェ	牛肉,鶏肉,牛乳	米,じゃがいも,砂糖,かたくり粉,油	にんじん,オレンジ	758kcal 26.7g 30.6g
13(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,バナナ	ウエハース／牛乳,フルーツヨーグルト	鶏肉,ベーコン,牛乳,ヨーグルト	ロールパン,油,スパゲティ,砂糖	かぼちゃ,にんじん,バナナ,もも,みかん,りんご	581kcal 20.7g 20.8g
14(木)	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	いりこ／牛乳,豆腐ドーナツ	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	615kcal 20.2g 18.8g
15(金)	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	きな粉せんべい／牛乳,ゼリー	さけ,あおのり,ｳｲﾝﾅｰ,牛乳,ゼラチン	米,マヨネーズ,じゃがいも	コーン,キャベツ,きゅうり,にんじん,ブロッコリー	549kcal 22.7g 21.6g
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	昆布／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
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,大根と人参の味噌汁	りんご／牛乳,牛乳寒天	鶏肉,牛乳,角寒天	米,じゃがいも,砂糖,バター,マカロニ	キャベツ,にんじん,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ,コーン,ねぎ,みかん	620kcal 20.1g 19.1g
27(水)	ご飯,サバの南蛮漬け,切干大根の煮物,竹の子のすまし汁	きな粉せんべい／牛乳,じゃが芋ピザ	さば,いんげん豆,かまぼこ,わかめ,牛乳,ベーコン	米,かたくり粉,油,砂糖,じゃがいも	にんじん,ピーマン,切り干し大根,しいたけ,たけのこ	581kcal 22.3g 20.0g
28(木)	ご飯,八宝菜,春雨のナムル,わかめスープ	ウエハース／牛乳,ラスク	かまぼこ,豚肉,わかめ,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,ごま油,はるさめ,バター	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	568kcal 19.2g 14.2g
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,鮭おにぎり,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	クラッカー／牛乳,お菓子	合い挽き肉,さけフレーク,わかめ,ベーコン,牛乳	スパゲティ,砂糖,米,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	773kcal 27.5g 19.3g

月平均栄養価　　エネルギー　596kcal　　たんぱく質　21.7g　　脂質　18.6g

☆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。

〇下から緑・白・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。”

〇下から白・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