

3月 給食だより

杉並台保育園

2020年3月2日～2020年3月31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
2(月)	ご飯、さわらのごま照り焼き、高野豆腐の煮物、大根と小松菜の味噌汁	昆布/牛乳、焼きプリンタルト	さわら、高野豆腐、わかめ、牛乳	米、砂糖	しいたけ、にんじん、さやいんげん・生、こまつな	545kcal 22.0g 14.7g
3(火)	ちらし寿司、鶏肉の磯辺揚げ、キャベツと竹輪の和え物、みずなのお吸い物	DHAかぼちゃクッキー/牛乳、ひなまつりゼリー	鶏もも肉、あおのり、竹輪、牛乳	米、砂糖、薄力粉、大豆油、ふ、ゼリー	れんこん、にんじん、しいたけ、キャベツ、水菜	562kcal 25.1g 15.1g
4(水)	ご飯、ハンバーグ、ひじきサラダ、パンクキンポターージュ	クラッカー/牛乳、ロールケーキ	牛ひき肉、豚ひき肉、ひじき、鶏ささ身、鶏卵、牛乳	米、パン粉、マヨネーズ、ホットケーキミックス、砂糖、有塩バター、生クリーム	にんじん、ピーマン、きゅうり、赤ピーマン、コーン、かぼちゃ、みかん缶、もも缶	804kcal 24.8g 34.4g
5(木)	ロールパン、ビーフシチュー、マカロニサラダ、りんご	ウエハース/牛乳、スイートポテト	牛肉、ハム、牛乳、鶏卵	ロールパン、じゃがいも、大豆油、マカロニ、マヨネーズ、さつまいも、砂糖、バター	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、りんご	671kcal 19.6g 29.9g
6(金)	ご飯、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、春雨とえのきの中華スープ	バナナ/牛乳、ラスク	豚ひき肉、豆腐、ハム、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ、食パン、バター	にんじん、しいたけ、ほうれん草、もやし、キャベツ、えのき	586kcal 22.4g 18.6g
9(月)	ご飯、サバのみそ煮、菜の花の卵とじ、豆腐と竹輪のすまし汁	ゴーフレット/牛乳、ハッシュドポテト	さば、鶏卵、ハム、豆腐、竹輪、牛乳	米、砂糖、大豆油、じゃがいも	菜の花、にんじん、ねぎ	566kcal 24.7g 19.2g
10(火)	ご飯、チンジャオロース、パンサンスー、チンゲン菜の中華スープ	いりこ/牛乳、ほうれん草のカップケーキ	牛肉、ハム、牛乳、鶏卵	米、砂糖、はるさめ、ごま油、薄力粉、バター	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、きゅうりにんじん、チンゲンサイ、ほうれん草	749kcal 22.6g 25.1g
11(水)	ご飯、鮭のコーンマヨ焼、スパゲティ和風サラダ、キャベツと玉葱のコンソメスープ、フルーツミックス	きな粉せんべい/牛乳、海鮮お好み焼き	さけ、あおのり、かにかまぼこ、わかめ、牛乳	米、マヨネーズ、スパゲティ、和風ドレッシング	コーン、きゅうり、キャベツ、にんじん、パイン缶、みかん缶	605kcal 24.0g 19.6g
12(木)	ご飯、肉野菜炒め、小松菜のお浸し、もやしとわかめのすまし汁	オレンジ/牛乳、メロンパン	豚肉、わかめ、牛乳	米、砂糖、メロンパン	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、コーン、こまつな、しめじ、もやし	590kcal 21.5g 17.8g
13(金)	ご飯、野菜カレー、鶏肉の唐揚げ、春雨サラダ、りんごイチゴケーキ(年長のみ)	ウエハース/牛乳、オレンジゼリー	鶏肉、牛乳、ゼラチン	米、じゃがいも、大豆油、砂糖、かたくり粉、はるさめ、和風ドレッシング、スポンジケーキ、生クリーム、いちごジャム	にんじん、ほうれん草、きゅうり、りんご、みかん缶	777kcal 23.9g 28.5g
14(土)	和風きのこスパゲティ、もやしとツナの和え物、キャベツのスープ、フルー	クッキー/牛乳、お菓子	ベーコン、ツナ缶、牛乳	スパゲティ、大豆油、砂糖	キャベツ、しめじ、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム、もやし、きゅうり、みかん缶、パイン缶、もも缶	476kcal 15.2g 15.2g
16(月)	ご飯、ホイコーロー風炒め、ビーフンサラダ、じゃがいもの中華スープ	クラッカー/牛乳、フルーツヨーグルト	豚肉、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、ビーフン、じゃがいも	キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、コーン、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	584kcal 20.1g 17.3g
17(火)	ご飯、サバの南蛮漬け、切干大根の煮物、さつまいものみそ汁	ビスケット/牛乳、ジャムサンド	さば、牛乳	米、かたくり粉、大豆油、砂糖、さつまいも、食パン、いちごジャム	にんじん、ピーマン、切り干し大根、しいたけ、さやいんげん、はくさい、ねぎ	631kcal 23.1g 17.7g
18(水)	ご飯、肉じゃが、にんじんしりしり、麩とわかめのすまし汁	オレンジ/牛乳、クリームコンフェ	牛肉、鶏卵、ツナ缶、わかめ、牛乳	米、じゃがいも、しらす、砂糖、大豆油、ふ	にんじん、グリーンピース、もやし	607kcal 19.9g 19.9g
19(木)	ご飯、鶏肉の味噌バター炒め、白菜の煮浸し、けんちん汁、りんご	ゴーフレット/牛乳、マカロニきな粉	鶏もも肉、豚肉、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、砂糖、バター、里芋、こんにやく、ごま油、マカロニ	キャベツ、にんじん、はくさい、ごぼう、りんご	694kcal 25.4g 21.5g
21(土)	青菜ご飯、ほうとう汁、蒸し鶏の和え物、バナナ	昆布/牛乳、お菓子	鶏肉、鶏ささ身、牛乳	米、うどん、砂糖	かぼちゃ、にんじん、ねぎ、きゅうり、もやし、バナナ	609kcal 20.6g 11.1g

23(月)	中華丼、蒸しゆうまい、えのきの中華スープ、フルーツミックス	きな粉せんべい/牛乳、じゃが芋焼き団子	豚肉、蒸しゆうまい、わかめ、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、薄力粉	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒きくらげ、えのき、キャベツ、ねぎ、パイン缶、みかん缶、コーン	633kcal 20.8g 15.1g
24(火)	ご飯、エビカツフライ、蒸し鶏のサラダ、厚揚げ豆腐のみそ汁	バナナ/牛乳、パバロア	鶏ささ身、生揚げ、牛乳	米、大豆油	きゅうり、レタス、にんじん、こまつな	619kcal 23.9g 18.1g
25(水)	ご飯、ポークビーンズ、グリーンサラダ、オニオンスープ	ウエハース/牛乳、たい焼き	大豆、豚肉、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖	にんじん、レタス、きゅうり、ブロッコリー、えのき	595kcal 20.1g 17.6g
26(木)	ご飯、鶏肉の香草焼き、レタスサラダ、じゃが芋とウインナーのコンソメスープ、パ	ビスケット/牛乳、ココアクッキー	鶏肉、ウインナー、牛乳、鶏卵	米、マヨネーズ、パン粉、じゃがいも、薄力粉、砂糖、バター	レタス、きゅうり、コーン、にんじん、バナナ	792kcal 24.1g 34.6g
27(金)	ご飯、赤魚の照り焼き、ブロッコリーとカリフラワーのそぼろ煮、豆腐とかぼ	DHAかぼちゃクッキー/牛乳、プリン	赤魚、鶏ひき肉、豆腐、牛乳	米、砂糖	ブロッコリー、カリフラワー、かぼちゃ、ねぎ	516kcal 21.8g 11.3g
30(月)	ご飯、豚肉とごぼうの甘辛煮、ほうれん草のじゃこ和え、しめじの味噌汁	いりこ/牛乳、バナナマフィン	豚肉、ちりめんじゃこ、わかめ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、薄力粉、バター	ごぼう、にんじん、ほうれん草、しめじ、ねぎ、バナナ	739kcal 26.1g 26.4g
31(火)	ご飯、鮭の味噌マヨ焼き、いんげんソテー、麩とえのきのすまし汁	ゴーフレット/牛乳、ジャコトースト	さけ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、砂糖、マヨネーズ、大豆油、ふ、食パン	さやいんげん・生、赤ピーマン、えのき、ねぎ	550kcal 24.5g 15.3g

月平均栄養価 エネルギー 630kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.2g

1年間を振り返ろう！

今年度も、残りわずかになりました。
年長さんは卒園して、4月から小学校など、新しい環境での日々がスタートします。
1年間の給食の中でみなさん最初の頃より食べる量も増え、身体も成長しています。
沢山の食にふれることは、からだの成長だけでなく、心の成長にも大きな影響を与えます。
毎日3食しっかり食べて、1食1食を大切にしましょう。

1年間の振り返りチェック！… 下の質問に丸を付けよう！

- ①毎日残さず、苦手なものも食べた。
できた ・ ときどきできた ・ あまりできなかった
- ②いただきます。ごちそうさまをきちんとできた。
できた ・ ときどきできた ・ あまりできなかった
- ③よく噛んで食べれた。
できた ・ ときどきできた ・ あまりできなかった
- ④みんなで仲良く食べれた。
できた ・ ときどきできた ・ あまりできなかった



記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつ2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。(株)福岡県南部給食センター