

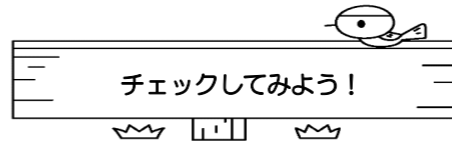
令和年2度3月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	屋 食	3時	3歳未満児追加献立					
				赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる			
1	15	29	月	麦ごはん 大豆の五目煮 みそ汁	スキムミルク 米粉の 黒糖蒸しパン	牛乳 りんご	牛乳・鶏肉・だいず・野菜昆布・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・じゃが芋・植物油・砂糖(三温糖)・米粉・黒砂糖	りんご・ごぼう・人参・いんげん・しょうが・もやし・えのき・かいわれ大根
2	16	30	火	麦ごはん 南蛮漬け サラダ菜 中華風コンスープ	豆乳 お好み焼き	牛乳 せんべい	牛乳・メルルーサ・かつおだし・鶏肉・鳥がらだし・調整豆乳・鶏卵・ハム・脱脂粉乳・あおのり	せんべい・精白米・麦・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・植物油・ごま油・やまいも・小麦粉	青ねぎ・サラダ菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・コーンクリーム(缶)・コーンホール(缶)・たけのこ・乾いたけ・キャベツ・ケチャップ
3	17	31	水	パン 鶏のマリネ焼き ソテー キャロットスープ	スキムミルク オレンジゼリー あられ	牛乳 ウエハース	牛乳・鶏肉・ベーコン・鳥がらだし・脱脂粉乳・寒天	ウエハース・パン・砂糖(三温糖)・植物油・マーガリン・バター・小麦粉・あられ	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・ピーマン・人参・パセリ・みかんジュース・みかん(缶)
4	18		木	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 すまし汁	スキムミルク おから スコーン	牛乳 いちご	牛乳・高野豆腐・豚挽肉・煮干しだし・かまぼこ・わかめ・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・鶏卵・おから	精白米・麦・ごま油・砂糖(三温糖)・片栗粉・ホットケーキミックス・バター	いちご・人参・乾しいたけ・玉ねぎ・グリーンピース・しょうが・しいたけだし・えのき
5	19		金	麦ごはん すまし汁 魚のみそ煮 中華風精進炒め	スキムミルク りんご クッキー	牛乳 チーズ	牛乳・チーズ・木綿豆腐・煮干しだし・さば・赤みそ・油揚げ・脱脂粉乳	精白米・麦・砂糖(三温糖)・ごま油・すりごま・クッキー	玉ねぎ・青ねぎ・しょうがいんげん・コーンホール(缶)・こんにやく・れんこん・人参・ほうれん草・しめじ・りんご
6			土	肉うどん ヨーグルト(固形)	牛乳 お菓子	牛乳 いよかん	牛乳・鶏卵・牛肉・かつお・昆布だし・含脂加糖ヨーグルト	干しうどん・植物油・砂糖(三温糖)	いよかん・玉ねぎ・人参・青ねぎ
8			月	シーチキンごはん おでん 春雨のレモン酢和え	豆乳 いちご ケーキ	牛乳 パイン(缶)	牛乳・ツナ(缶)・鶏肉・さつま揚げ・厚揚げ・鳥がらだし・鶏ささ身・調整豆乳・生クリーム	精白米・麦・春雨・カステラ	パイン(缶)・人参・里芋・大根・人参・きゅうり・レモン・いちご
9			火	カレーライス 鶏のから揚げ ポテト かぼちゃとツナのサラダ	フルーツ ヨーグルト	牛乳 せんべい	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鳥がらだし・鶏肉・ツナ(缶)・ヨーグルト	せんべい・精白米・麦・じゃが芋・マーガリン・砂糖(三温糖)・揚げ油・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・りんご・グリーンピース・しょうが・かぼちゃ・パセリ・みかん(缶)・もも(缶)
10			水	きのこごはん ハンバーグ マカロニサラダ コンスープ	アイス クリーム クッキー	牛乳 もも(缶)	牛乳・鶏肉・牛挽肉・豚挽肉・鶏卵・脱脂粉乳・鳥がらだし	精白米・麦・植物油・パン粉・マカロニ・マヨネーズ・マーガリン・小麦粉・クッキー	もも(缶)・生椎茸・しめじ・玉ねぎ・きゅうり・人参・コーンクリーム(缶)・パセリ
11			木	パン 豚カツ マセドアンサラダ 白菜と春雨のスープ	スキムミルク プリン	牛乳 ウエハース	牛乳・豚肉・鶏卵・ハム・チーズ・鳥がらだし・プリン・生クリーム	ウエハース・パン・小麦粉・パン粉・揚げ油・マカロニ・マヨネーズ・春雨	コーンホール(缶)・きゅうり・人参・白菜・青ねぎ・しょうが・いちご・キウイ・みかん(缶)
12			金	わかめごはん 豚肉のカレーマリネ じゃが芋のみそ汁	飲むヨーグルト ジャムサンド	牛乳 バナナ	牛乳・鶏肉・わかめ・豚肉・厚揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・飲むヨーグルト	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・じゃが芋・食パン	バナナ・人参・キャベツ・きゅうり・コーンホール(缶)・玉ねぎ・青ねぎ・いちごジャム
22			月	麦ごはん ミートローフ ゆでブロッコリー 小松菜と豆腐のすまし汁	豆乳 新☆ みたらしポテト	牛乳 パイン(缶)	牛乳・牛挽肉・豚挽肉・鶏卵・脱脂粉乳・木綿豆腐・かつお・昆布だし・調整豆乳	精白米・麦・植物油・パン粉・砂糖(三温糖)・片栗粉・じゃが芋	パイン(缶)・玉ねぎ・人参・いんげん・ケチャップ・ブロッコリー・小松菜
23			火	麦ごはん エビフライ サラダ菜 トマトスープ	スキムミルク いちご クラッカー	牛乳 せんべい	牛乳・えび・鶏卵・豚肉・鳥がらだし・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・小麦粉・パン粉・揚げ油・植物油・クラッカー	サラダ菜・トマト(缶)・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・セロリ・パセリ・いちご
24			水	麦ごはん 山芋と牛肉の炒め煮 すまし汁 みそドレッシングサラダ	スキムミルク マカロニの きな粉和え	牛乳 もも(缶)	牛乳・かまぼこ・わかめ・かつお・昆布だし・牛肉・ツナ(缶)・米みそ・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・やまいも・植物油・砂糖(三温糖)・マカロニ・黒砂糖	もも(缶)・えのき・スナップエンドウ・キャベツ・もやし・きゅうり・人参
25			木	パン 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 菜の花和え	スキムミルク ふかし芋	牛乳 ウエハース	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム・鳥がらだし	ウエハース・パン・マーガリン・小麦粉・植物油・ごま油・すりごま・砂糖(三温糖)・さつまいも	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム(缶)・コーンホール(缶)・ほうれん草
26			金	わかめごはん 新☆カレーニエル トマト にら玉みそ汁	飲むヨーグルト チーズボール	牛乳 バナナ	牛乳・鶏肉・わかめ・白身魚・鶏卵・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ドリンクヨーグルト・粉チーズ	精白米・麦・小麦粉・マーガリン・植物油・砂糖(三温糖)・揚げ油	バナナ・人参・トマト・にら・玉ねぎ
13	27		土	シーフードスパゲッティ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 チーズ	牛乳・チーズ・ツナ(缶)・えび・あさり・粉チーズ・コンソメ	スパゲティ・植物油	玉ねぎ・人参・ピーマン・オレンジ
★誕生会★				洋風ひなまつり寿司 牛肉の香味焼き かにスパゲッティサラダ 卵豆腐とみつばのすまし汁 ポテト ゼリー	ジュース バナナ ケーキ	牛乳 ウエハース	牛乳・ツナ(缶)・牛肉・かに・ほたて・たまご豆腐・かつお・昆布だし・鶏卵・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・麦・スパゲティ・マヨネーズ・じゃが芋・揚げ油・小麦粉・バター	コーンホール(缶)・きゅうり・人参・青ねぎ・しょうが・みつば・バナナ
25			木						

今年度も残りあとわずかになりましたね。
この一年間で、子どもたちは心も体も大きく成長し、たくましくなりましたね。
これからも元気いっぱい過ごすために、おうちの方と一緒に一年間の食生活を振り返ってみましょう。



<input type="checkbox"/> 規則正しい生活リズム(早寝・早起き・朝ごはん)を身につけることができた。	<input type="checkbox"/> よく噛んでたべることができた。	<input type="checkbox"/> おうちの方と一緒に歯のケアをした。
<input type="checkbox"/> 正しい手洗い方法を身につけることができた。	<input type="checkbox"/> 食べ物のことを話題にした。	<input type="checkbox"/> 栽培、収穫、調理などを通して食べ物と触れ合うことができた。
<input type="checkbox"/> 好きな食べ物が増えた。	<input type="checkbox"/> 家族やお友達と一緒に食べることを楽しむことができた。	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を知ることができた。
<input type="checkbox"/> いただきます、ごちそうさまのあいさつなど、食事のマナーを身につけることができた。	いくつかチェックできましたか?できないところがあった人はまた来年度がんばりましょう!	

バランスの良い食事を心がけましょう!

☆毎日の食卓を「まごはやさしい」でいっぱいにしましょう。

ま…(豆類)高タンパク質、ビタミン、食物繊維も豊富
 ご…(ゴマ、種子類)タンパク質、食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富
 は(わ)…(わかめ、海藻類)カルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
 や…(野菜)ビタミン、ミネラルが豊富
 さ…(魚類)タンパク質や鉄分が豊富
 し…(しいたけ、きのこ類)ビタミンや食物繊維が豊富
 い…(芋類)炭水化物、糖類、ビタミンC、食物繊維が豊富

「まごはやさしい」の食材は古くから日本人が大事にしてきた食材であり、この組み合わせこそが日本人の長寿へとつながってきました。この食材を組み合わせると、ご飯によく合う和風の献立が出来上がります。

★3月8日から12日は薔薇組さんのリクエストメニューになっています。楽しみにしてくださいね★