

行事	日付	献立	材料名 (◎午前おやつ・○午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 塩:塩分
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
	1木	麻婆豆腐・清見オレンジ おなか和え・えのきのスープ	胚芽米(未)、片栗粉、油、砂糖、○ごま、○油	わかめ、かつお節、豆腐、豚挽肉、みそ、○大豆、○煮干し、○昆布、○牛乳	◎りんご、清見オレンジ、キャベツ、ほうれん草、孟宗水煮、ねぎ、えのき、人参、にんにく、しょうが	りんご	※ 牛乳 佃煮おつまみ	E:361P:20.4 F:20.9塩:2.7
おひな様献立	2金★	ちらし寿司・ナゲット・苺 茹ブロッコリー・すまし汁	胚芽米、油、○ホットケーキミックス、○魚肉ソーセージ、○油	絹豆腐、鶏糸卵、煮干し、昆布、刻みのり、○牛乳	ちらし寿司のもと、ブロッコリー、苺、ほうれん草、しいたけ、◎幼児ジュース	野菜ジュース	※ 牛乳 アメリカンドック	E:495P:17.3 F:15.5塩:2.6
お別れ発表会	3土★	おにぎり(鮭・昆布)・麦茶	おにぎり					E:180P:4.0 F:1.0塩:3.6
魚デー	5月☀	カレイの甘辛揚げ・バナナ 大豆とひじきの炒め煮・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、しらたき、砂糖、油、片栗粉	カレイ、みそ、薄揚げ、大豆、芽ひじき、煮干し	◎りんご、バナナ、しめじ、人参	りんご	ジョア菓子	E:361P:17.1 F:12.2塩:2.4
	6火	ドライカレー・デコボン ドレッシングサラダ・わかめスープ	胚芽米(未)、油、○白玉粉、○砂糖、○片栗粉	豚挽肉、豆腐、牛乳、わかめ、バター	◎バナナ、デコボン、玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく	バナナ	※ 麦茶 みたらし団子	E:393P:12.6 F:16.5塩:2.8
	7水◎	ヒレカツ・みかん ミックスキャベツ・みそ汁	胚芽米(未)、パン粉、油、薄力粉、○ごま、○胚芽米	豚ヒレ、豆腐、卵、みそ、煮干し	◎苺、みかん、キャベツ、チンゲン菜、Pトマト、人参、トマトピューレ	苺	※ 麦茶 おにぎり	E:432P:20.2 F:11.4塩:2.1
	8木	ぶりの照焼き・清見オレンジ きもどのゴマみそ和え・すまし汁	胚芽米(未)、焼麩、砂糖、すりごま	ぶり、豆腐、イカ、みそ、煮干し、昆布	◎バナナ、清見オレンジ、キャベツ、きゅうり、えのき、きもど(あさつき)	バナナ	ジョア菓子	E:328P:19.3 F:12.4塩:1.8
お楽しみ献立(重希子先生考案)	9金★	ハンバーグランチ・デザートゼリー 茹ブロッコリー・野菜スープ	胚芽米、フライドポテト、油、パン粉	豚挽肉、卵、牛乳	◎りんご、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、人参、Pトマト、コーン	りんご	麦茶菓子	E:514P:16.1 F:16.2塩:1.6
	10土	クリームシチュー・いよかん 野菜ジュース	胚芽米(未)、じゃが芋	牛乳、鶏肉、バター	野菜ジュース、いよかん、玉ねぎ、コーン、人参、しめじ、グリーンピース		麦茶菓子	E:315P:12.8 F:10.1塩:1.9
	12月	サーモン焼き・バナナ パスタサラダ・みそ汁	胚芽米(未)マカロニ、マヨネーズ、○砂糖	鮭、豆腐、ツナ、みそ、わかめ、煮干し、○牛乳	◎清見オレンジ、バナナ、キャベツ、コーン、人参、きゅうり	清見オレンジ	※ マシュマロプリン	E:353P:20.8 F:12.8塩:1.9
お別れパーティー(バイキング式)	13火★	海苔巻き・サンドイッチ・焼そば・サラダ・麦茶 フライドポテト・チキンナゲット・フルーツ・ケーキ	焼そば、フライドポテト、ロールケーキ、食パン、のり巻き、油	チキンナゲット、青のり	◎野菜ジュース、パイナップル、りんご、キウイ、オレンジ、キャベツ、Pトマト、苺、レタス、もやし、コーン、苺ジャム、人参	野菜ジュース	アイスクリーム	E:588P:12.1 F:22.8塩:1.5
	14水	照焼きキチン・バナナ ポテトサラダ・ふわふわスープ	胚芽米(未)、じゃが芋、マヨネーズ、砂糖、パン粉、油、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、○砂糖	鶏肉、卵、ベーコン、粉チーズ、○牛乳、○卵、○無塩バター	◎りんご、オレンジ、キャベツ、みかん缶、玉ねぎ、人参、きゅうり、パセリ、しょうが、にんにく	りんご	※ 麦茶 マドレーヌ	E:379P:14.7 F:17.7塩:1.7
	15木	マカロニグラタン・清見オレンジ ブロッコリーサラダ・のり佃煮・みそ汁	胚芽米(未)、マカロニ、マヨネーズ、焼麩、パン粉	牛乳、鶏肉、のり佃煮、みそ、粉チーズ、バター、煮干し、○牛乳	◎バナナ、清見オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、コーン、玉ねぎ、しめじ、黄パプリカ、人参	バナナ	牛乳 焼きドーナツ	E:488P:24.3 F:22.2塩:2.7
	16金◎	ウインナーの変わりみそ和え 甘酢和え・りんご・野菜スープ	胚芽米(未)、じゃが芋、油、砂糖、すりごま、ごま油	ウインナー、みそ、○プレーンヨーグルト	◎オレンジ、りんご、もやし、キャベツ、コーン、人参、玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、○白桃缶、○みかん缶、○バナナ	オレンジ	※ フルーツ ヨーグルト	E:379P:11.0 F:20.2塩:2.0
	17土	豚肉のケチャップ煮・バナナ・牛乳	胚芽米(未)じゃが芋、油、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン		麦茶 バームクーヘン	E:353P:15.1 F:14.8塩:1.3
	19月	鶏肉のから揚げ・オレンジ みそクリームチーズ和え・中華スープ	胚芽米(未)、片栗粉、油	鶏肉、豆腐、わかめ、クリームチーズ、白みそ、かつお節、○牛乳、○卵黄、○ウインナー	◎バナナ、オレンジ、もやし、ごぼう、人参、きゅうり、しょうが	バナナ	※ 牛乳 ウインナー クローツサン	E:389P:17.9 F:22.0塩:1.5
誕生会	20火★	五目ラーメン・フルーツポンチ	中華麺、砂糖	豚肉、なると	◎幼児ジュース、ほうれん草、白桃缶、みかん缶、バナナ、人参、水煮メンマ、バイコン、ねぎ、にんにく、しょうが、レモン	みかんジュース	麦茶 ロールケーキ	E:533P:22.8 F:10.8塩:5.1
	22木	おさつコロケ・オレンジ・Pトマト ミックスキャベツ・すまし汁	胚芽米(未)、さつま芋、パン粉、薄力粉、油、黒ごま、○砂糖	鶏挽肉、豆腐、卵、わかめ、煮干し、○高野豆腐、○牛乳、○豆乳	◎バナナ、キャベツ、オレンジ、玉ねぎ、Pトマト、きゅうり	バナナ	※ 牛乳 高野ラスク	E:382P:20.4 F:15.0塩:1.8
	23金	豚肉の生姜焼き・りんご 菜の花和え・みそ汁	胚芽米(未)、油、砂糖、○コーンフレーク	豚肉、厚揚げ、みそ、煮干し、○ピタ、○ホイップ	◎オレンジ、りんご、ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、アスパラ菜、ピーマン、人参、しょうが、○バナナ	オレンジ	※ お祝いパフェ	E:350P:14.8 F:17.4塩:1.7
卒園式	24土	卒園紅白餅						E:336P:6.0 F:0.9塩:-
	26月	親子煮・りんご ドレッシングサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、油、砂糖、○油、○ホットケーキミックス	卵、豆腐、鶏肉、かまぼこ、みそ、わかめ、煮干し、昆布、○牛乳	◎いよかん、りんご、玉ねぎ、キャベツ、みかん缶、バイコン、人参、きゅうり、しいたけ、グリーンピース、○バナナ	いよかん	※ 牛乳 バナナスコーン	E:441P:21.4 F:16.9塩:2.7
	27火	肉じゃが・オレンジ フレンチサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、つきごん、油、砂糖	豚肉、厚揚げ、ロースハム、みそ、煮干し、昆布、○牛乳	◎バナナ、オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、しめじ、きゅうり、グリーンピース	バナナ	牛乳菓子	E:386P:20.4 F:15.1塩:2.4
	28水	八宝菜・清見オレンジ・みそ汁	胚芽米(未)、油、片栗粉、焼麩、砂糖	豚肉、豆腐、うずら卵、みそ、煮干し	◎りんご、清見オレンジ、キャベツ、もやし、人参、孟宗水煮、しいたけ、グリーンピース、しょうが	りんご	プリン おやつ昆布	E:328P:19.7 F:15.6塩:2.0
	29木	チキンカレー・りんご コールスロー・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、植物油、○砂糖	鶏肉、牛乳、バター、○カルピス、○ゼラチン	◎オレンジ、りんご、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、○レモン果汁	オレンジ	※ カルピスゼリー	E:363P:14.2 F:14.6塩:1.6
	30金	豚丼風・清見オレンジ しらす和え・みそ汁	胚芽米(未)、しらたき、砂糖、ごま油	豚肉、豆腐、みそ、わかめ、しらす、煮干し、○牛乳	◎バナナ、清見オレンジ、玉ねぎ、もやし、人参、小松菜、しいたけ、グリーンピース、しょうが	バナナ	※ 牛乳 お手軽肉まん	E:410P:20.0 F:16.1塩:2.6
	31土	ブラウンシチュー・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋	牛乳、豚肉、バター、生クリーム	バナナ、玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース		麦茶菓子	E:402P:14.3 F:18.3塩:1.9

冬も水分補給を...

皆さんもご存知の通り、人間の体は約60%が水分でできています。歳を増すごとに減少していきます。夏場は細めに水分補給をしますが、冬場どうでしょうか？冬場も体は、体温の調節や老廃物や病原体を排除しようと働いています。体のイオンバランスを整える事が重要になります。ただ水だけを飲むと血液中の塩分濃度が下がり、けいれんを起こす場合もあります。ポカリスエットはスポーツ時に飲むイメージですが、イオンバランスを整えてくれる飲み物のようです。TVC Mで宣伝している、OS-1は「飲む点滴」とも言われています。

お風呂に入る前など、寒い時期だからこそ水分補給をしっかりとって、快適に過ごしましょう！



《食育実践だより 魚デー》

3月の魚デーの魚は【カレイ】です。カレイはご存知の通り平たい体型の魚で、目が体の右側に2つともあります。一口にカレイと言っても世界に100種類前後生息しており、日本近海では約40種類のカレイがいるそうです。

カレイは高タンパクで低カロリー、離乳食にもびったりの魚です。炭水化物・脂質・タンパク質の3大栄養素を体内でエネルギーに変える時に必須なビタミンB2がたっぷり、特にダイエット中は脂質の代謝を促してくれます！美味しいカレイの見分け方は、腹側がなるべく白いもの、横から見て身の厚いものがおすすです。切り身・刺身は透明感のあるものを選ぶと良いでしょう！焼いてもよし煮てもよしの、いろんな楽しみ方ができる魚です。ぜひ食卓にあげてください☆



◆発注の都合で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
★は完全給食の日、◎はかみかみデー
※は手作りおやつ、☀は魚デーです。

ありがとうございます
今年度も、いろいろな果物や野菜を頂きまして、ありがとうございました
☆給食やおやつに取り入れ、子ども達も美味しく頂きました♪ また『おいしい〜!』と言ってもらえる給食を作っていきます


