

# 3月 給食だより

## ふじなみ幼稚園

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)	<b>お弁当の日</b>	クラッカー/パームクーヘン		パームクーヘン		68kcal 1.2g 2.3g
3(火)	ピザトースト、マカロニグラタン、ブロッコリーの青じそサラダ、フルーツミックス	クッキー/牛乳、ピーチゼリー	ベーコン、鶏肉、牛乳、ツナ、ゼラチン	食パン、マカロニ	ピーマン、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、ブロッコリー、コーン、もも缶、みかん缶	579kcal 26.2g 23.3g
4(水)	ちらし寿司、さわらのごま照り焼き、キャベツと竹輪の和え物、みずなのお吸い	おにぎりせんべい/牛乳、バナナきな粉	さわら、竹輪、牛乳、きな粉	米、砂糖、ふ	れんこん、にんじん、しいたけ、キャベツ、水菜、バナナ	546kcal 22.4g 12.5g
5(木)	ご飯、赤魚の煮つけ、にんじんしりしり、ごぼうのみそ汁	ウエハース/牛乳、スイートポテト	赤魚、鶏卵、ツナ、牛乳	米、砂糖、油、さつまいも、バター	にんじん、もやし、ごぼう、ねぎ	562kcal 21.7g 14.3g
6(金)	オムライス、鶏肉の唐揚げ、ポテトサラダ、白菜と人参のコンソメスープ、バナナ	昆布/牛乳、イチゴケーキ	鶏肉、鶏卵、ハム、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、じゃがいも、マヨネーズ、スポンジケーキ、生クリーム、いちごジャム	にんじん、ピーマン、きゅうり、はくさい、コーン、バナナ	843kcal 29.2g 36.3g
7(土)	牛丼、ブロッコリーのおかか和え、じゃが芋の味噌汁、オレンジ	ビスケット/牛乳、お菓子	牛肉、牛乳	米、砂糖、じゃがいも	にんじん、ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、オレンジ	542kcal 22.4g 11.2g
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、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、ほうれんそう	749kcal 22.6g 25.1g
11(水)	ロールパン、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	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	ロールパン、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	543kcal 26.1g 24.4g
12(木)	ご飯、ちぐさ焼き、小松菜のお浸し、もやしとわかめのすまし汁	りんご/牛乳、メロンパン	鶏卵、鶏ひき肉、わかめ、牛乳	米、油、砂糖、メロンパン	にんじん、ほうれんそう、しいたけ、こまつな、しめじ、もやし	571kcal 19.7g 16.5g
13(金)	ご飯、みそおでん、いんげんの和えもの、そうめん汁	キャラメルコーン/牛乳、ホットケーキ	鶏肉、生揚げ、牛乳、鶏卵	米、こんにやく、里芋、砂糖、そうめん、ホットケーキミックス、いちごジャム	にんじん、さやいんげん、えのきたけ、ねぎ	580kcal 21.0g 14.2g
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、フルーツ杏仁	クッキー/牛乳、お菓子	ベーコン、ツナ、牛乳	スパゲティ、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、バイン缶、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、マカロニきな粉	さば、牛乳、きな粉	米、かたくり粉、油、砂糖、さつまいも、マカロニ	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	645kcal 24.6g 18.0g
18(水)	ご飯、ハンバーグ、ひじきサラダ、パンクキンポタージュ	ゴーフレット/牛乳、クリームコンフェ	牛ひき肉、豚ひき肉、ひじき、鶏ささ身、牛乳	米、パン粉、マヨネーズ	にんじん、ピーマン、きゅうり、赤ピーマン、コーン、かぼちゃ	642kcal 22.9g 22.3g
19(木)	ご飯、チキンカレー、海藻サラダ、野菜コロッケ、オレンジ	えびせん/牛乳、青りんごゼリー	鶏肉、わかめ、牛乳、ゼラチン	米、じゃがいも、油	にんじん、レタス、トマト、コーン、オレンジ、みかん缶	601kcal 18.2g 18.6g

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、たこやき	豚肉、しゅうまい、わかめ、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、油、マヨネーズ	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、えのきたけ、キャベツ、ねぎ、バイン缶、みかん缶	623kcal 24.1g 18.8g
24(火)	ご飯、トンカツ、グリーンサラダ、厚揚げ豆腐のみそ汁	バナナ/牛乳、ババロア	トンカツ、生揚げ、牛乳	米、油	レタス、きゅうり、ブロッコリー、こまつな	625kcal 24.2g 19.4g
25(水)	ロールパン、ビーフンチュー、マカロニサラダ、りんご	ウエハース/牛乳、たい焼き	牛肉、ハム、牛乳	ロールパン、じゃがいも、油、マカロニ、マヨネーズ	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、りんご	634kcal 20.5g 25.5g
26(木)	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、豆腐とかぼちゃの味噌汁	おにぎりせんべい/牛乳、ココアクッキー	赤魚、鶏ひき肉、豆腐、牛乳、鶏卵	米、砂糖、薄力粉、バター	ブロッコリー、カリフラワー、かぼちゃ、ねぎ	609kcal 22.7g 19.5g
27(金)	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	クッキー/牛乳、プリン	鶏肉、ウインナー、牛乳	米、マヨネーズ、パン粉、じゃがいも	レタス、きゅうり、コーン、にんじん	666kcal 22.8g 26.3g
28(土)	ごま塩ごはん、カレーうどん、春キャベツのサラダ、オレンジ	クラッカー/牛乳、お菓子	豚肉、わかめ、かにかまぼこ、牛乳	米、うどん	にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、オレンジ	593kcal 17.8g 14.5g
30(月)	ご飯、豚肉とごぼうの甘辛煮、たまご焼き、しめじの味噌汁	いりこ/牛乳、バナナマフィン	豚肉、鶏卵、わかめ、牛乳	米、砂糖、油、薄力粉、バター	ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ、バナナ	759kcal 25.4g 28.9g
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、油、ふ、食パン	さやいんげん、赤ピーマン、えのきたけ、ねぎ	550kcal 24.5g 15.3g

月平均栄養価 エネルギー 591kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.8g

## 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。

## 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 ・ あまりできなかつた
- 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 ・ あまりできなかつた
- ③よく噛んで食べれた。  
できた ・ ときどきできた ・ あまりできなかつた
- ④みんなで仲良く食べれた。  
できた ・ ときどきできた ・ あまりできなかつた



記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつでの栄養価です。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