3月給食だより

3食食品群を記号で表しています

♥（赤）…からだをつくる　◆（黄）…ねつやエネルギーになる　♣（緑）…からだのちょうしをととのえる

4日(月)

献立	食品	色	献立	食品	色
ちらし寿司	米	◆	すまし汁	そうめん	◆
	錦糸玉子	♥		わかめ	♥
	刻みのり	♥		青ネギ	♣
	れんこん	♣	ナポリタン	スパゲティ	◆
	人参	♣	スパゲティ	ウインナー	♥
	しいたけ	♣		ピーマン	♣
サラダ	トマト	♣		玉葱	♣
	レタス	♣		ケチャップ	♣
	胡瓜	♣	和え物	ほうれん草	♣
	ごまドレ			かまぼこ	♥
ヒレカツ	牛肉	♥	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	
	とんかつソース				

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
536	20

5日(火)

献立	食品	色	献立	食品	色
ショコラロール	ショコラロール	◆	春巻き	鶏肉	♥
焼きそば	中華めん	◆		竹の子	♣
	豚肉	♥		れんこん	♣
	キャベツ	♣		しいたけ	♣
	人参	♣		キャベツ	♣
	玉葱	♣		人参	♣
	ピーマン	♣		首筋	♣
サラダ	ブロッコリー	♣	胡麻和え	いんげん	♣
	トマト	♣		胡麻	◆
	胡瓜	♣	みかんの	みかん	♣
	レタス	♣	シロップ漬け		
	フレンチドレ		牛乳	牛乳	♥

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
475	19

6日(水)

献立	食品	色	献立	食品	色
七分つきごはん	七分つき米	◆	きんぴら	牛蒡	♣
	ふりかけ			人参	♣
味噌汁	大根	♣		こんにゃく	♣
	あげ	♥	甘酢和え	白菜	♣
	味噌	♥		人参	♣
サラダ	キャベツ	♣		コーン	♣
	カリフラワー	♣	さくらゼリー	さくらゼリー	
	トマト	♣			
	ごまドレ				
鯛の煮付	サバ	♥			

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
410	13

7日(木)

献立	食品	色	献立	食品	色
ハヤシライス	米	◆	アメリカンドッグ	アメリカンドッグ	♥◆
	牛肉	♥	玉子焼き	玉子	♥
	玉葱	♣	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	♥
	人参	♣			
	マッシュルーム	♣			
	グリンピース	♣			
コールスロー	キャベツ	♣			
	人参	♣			
	ハム	♥			
	コーン	♣			
	マヨネーズ	♥			

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
568	26

11日(月)

献立	食品	色	献立	食品	色
ごはん	米	◆	ぎょうざ	玉葱	♣
	ふりかけ			キャベツ	♣
味噌汁	豆腐	♥		ニラ	♣
	わかめ	♥	チンジャオロース	豚肉	♥
	味噌	♥		ピーマン	♣
サラダ	トマト	♣		人参	♣
	レタス	♣		じゃがいも	◆
	胡瓜	♣	ナムル	ほうれん草	♣
	フレンチドレ			人参	♣
			プリン	プリン	

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
398	18

12日(火)

献立	食品	色	献立	食品	色
ごはん	米	◆	サラダ	キャベツ	♣
	ふりかけ			ブロッコリー	♣
豚汁	豚肉	♥		ごまドレ	
	大根	♣	白身フライ	白身フライ	♥
	牛蒡	♣		タルタルソース	♥♣
	人参	♣	つくね串	つくね串	♥
	青ネギ	♣	人参しりしり	人参	♣
	こいも	◆		ツナ	♥
	こんにゃく	♣	桃のシロップ漬け	桃	♣
	味噌	♥			

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
496	25

13日(水)

献立	食品	色	献立	食品	色
ごはん	米	◆	肉団子の甘酢	肉団子	♥
	ふりかけ		あんかけ	しいたけ	♣
中華スープ	もやし	♣		玉葱	♣
	わかめ	♥		人参	♣
	青ネギ	♣		ピーマン	♣
サラダ	カリフラワー	♣	さつまいもサラダ	さつまいも	◆
	トマト	♣		マヨネーズ	♥
	レタス	♣	玉子焼き	玉子	♥
	フレンチドレ		切り干し	切り干し大根	♣
			大根の煮物	人参	♣
				あげ	♥
			カル鉄ゼリー	りんご	♣

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
516	21

	エネルギー（kcl）	たんぱく質（g）	脂質（g）
厚生省栄養基準（3～5歳/1日）	1300	25.0	36.0
月平均栄養量	486	20.3	10.3

14日(木)のお別れバイキングでは。。。

- チーズロール
- ショコラロール
- カスタードパン
- バターロール
- 黒糖パン

- エビフライ
- イカフライ
- ハムマヨサラダフライ
- ミンチカツ
- マグロカツ
- コロッケ
- みんなだいすき唐揚げ

- ハンバーグ
- ギョーザ
- グラタン
- たまごやき
- アメリカンドック
- たこやき

- キャベツとツナのサラダ
- かぼちゃサラダ

- ゼリー
- スフレロール
- ベイクドチーズケーキ
- ズコットストロベリーケーキ

すきなものはあるかな？
たのしみたのしみ