

令和4年3月 保育園・認定こども園給食予定献立表



曜日	日	午前おやつ (3歳未満児)	昼食		午後おやつ
			主菜	副菜	
月	7 28	ヨーグルト お茶	凍り豆腐の卵とじ	白菜のみそ汁	フルーツ杏仁 せんべい
火	8 やさいの日 22	せんべい 牛乳	さばの人参みそ煮	即席漬 のっぺい汁	フライビーンズ 牛乳
水	9 23	バナナ 牛乳	しょうが焼き	ほうれん草の納豆和え 中華スープ	揚げせんべい 牛乳
木	10 24	芋干し お茶	いり豆腐 	野菜うどんスープ	コーンフレーククッキー お茶
金	11 お別れ会	ビスケット お茶	ピザバーグ	ブロッコリーとカブの サラダ 米粉マカロニスープ	キャロットケーキ お茶
	25		レバーの甘辛煮	温野菜 (キャベツ・人参) 豆腐のみそ汁	ごまトースト お茶
土	12 26	クラッカー 牛乳	ちくわの鶏みそ煮	じゃが芋とコーンのスープ	ビスケット 牛乳 (未満児 ベイビービスケット)
月	14	ヨーグルト お茶	野菜のうま煮	凍り豆腐のすまし汁	お好み焼き 牛乳100ml
火	1	せんべい お茶/牛乳	カレー	ひじきのサラダ 	枝豆の薄焼き お茶
	15 29		卵焼き	きんぴらごぼう えのきのみそ汁	黒蜜いも 牛乳 (0・1歳児 ふかし芋)
水	2 16	バナナ 牛乳/お茶	チリコンカン	わかめスープ チーズ	ロールパン 牛乳
	30		野菜のうま煮	凍り豆腐のすまし汁	ぷるぷるミルク(ルツ 味) せんべい
木	3 ひなまつり	芋干し お茶	鶏のから揚げ 	コロコロサラダ ふのすまし汁	ぷるぷるミルク(ピ-チ味) ひなあられ
	17		鮭の変わり揚げ	ゆでスナップえんどう 青菜のスープ	きのこおこわ お茶
	31		厚揚げのみそ炒め	野菜たっぷりスープ	甘辛せんべい 紙パック麦茶
金	4 お楽しみ献立	ビスケット お茶	じゃがいものミートグラタン	かまぼこのすまし汁 オレンジ 	プリンアラモード お茶
	18 食育の日		鶏のあんず醤油焼き	菜の花サラダ 春キャベツのスープ	ミートソーススパゲティ お茶
土	5 19	クラッカー 牛乳	トーフミールの炒り煮	野菜スープ	塩せんべい 牛乳

食育のテーマ「春野菜」

春野菜は、香りや独特の苦み、みずみずしさが特徴です。栄養が豊富な春野菜を食べて季節の変わり目の体をいたわりましょう。

- ・スナップえんどう
ビタミンCやカルシウムなどの栄養をバランスよく含み、さやごと食べるので食物繊維もとることができます。
- ・菜の花
菜の花の独特の苦みは、外敵から身を守るためのものです。花が開いたものは苦みが強く、食感が悪いことがあるため、つぼみが硬いものを選びましょう。
- ・春キャベツ
春キャベツはやわらかく、みずみずしい葉が特徴です。鮮やかな緑色で巻きのゆるいものを選びましょう。

食育の日の給食には、たくさんの春野菜が使われています。何が入っているか楽しみながら食べてくださいね！



	3歳以上児 (幼稚園児)		3歳未満児	
	3月分	給与 目標	3月分	給与 目標
熱量 (kcal)	362 (195)	410 (210)	497	500
たんぱく質 (g)	18.8 (13.5)	19.0 (11.8)	19.2	18.8
脂質 (g)	16.0 (9.5)	16.2 (10.6)	14.4	13.9
カルシウム (mg)	235 (98)	230 (100)	224	210
食塩 (g)	1.7 (1.3)	1.6 (1.2)	1.3	1.5