

3月の予定献立表

発行日：令和2年2月28日

	月	火	水	木	金	土
午前おやつ	2 お茶・ビスケット	3 お茶・ビスコ	4 お茶・ウエハース	5 お茶・バナナ	6 お茶・せんべい	7 牛乳・ブルー
昼食	ごはん さつまい さかなの煮つけ マカロニサラダ りんご	ちらし寿司 紅白すまし汁 真珠蒸し ブロッコリーごま和え ひなあられ	ごはん はるさめスープ さかなの甘酢あんかけ 炒り卵のサラダ	ロールパン 豆乳スープ ミートオムレツ 粉ふき芋 バナナ(以上児)	☆お別れ遠足☆ お弁当の日	マーボー丼 チンゲン菜のスープ 梅ドレッシングサラダ
午後おやつ	牛乳・きな粉バナナ	お茶・フルーチェ	牛乳・スイートポテト	スキムミルク わかめおにぎり・いりこ	牛乳 コーンフレークスナック	牛乳・たい焼き
午前おやつ	9 牛乳・ビスコ	10 お茶・クラッカー	11 お茶・ふかし芋	12 お茶・せんべい	13 お茶・ウエハース	14 お茶・せんべい
昼食	ごはん 豚汁 鮭ときのこのホイル焼き キャベツのごま和え	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の和え物 バナナ	ロールパン ミネストローネ さかなのコーンマヨ焼き にんじんのマリネ ゼリー	ごはん すまし汁 さかなのパン粉焼き 五目ひじき いちご	【お誕生会】 ツナコンピラフ アサリのチャウダー とりのから揚げ コールスローサラダ	ハヤシライス コンソメスープ ミモザサラダ
午後おやつ	牛乳・いももち	牛乳・ジャムサンド	スキムミルク 菜飯おにぎり・昆布	牛乳・黒糖蒸しパン	お茶・白玉入りポンチ	牛乳・せんべい
午前おやつ	16 お茶・ウエハース	17 牛乳・ビスコ	18 お茶・ビスケット	19 お茶・クラッカー	20	21 お茶・せんべい
昼食	ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め さつまい芋サラダ	お好み焼き わかめスープ ブロッコリーのサラダ ミニおにぎり	ごはん みそ汁 柳川風煮 バナナ	【食育の日】 ごはん けんちん汁 宇都宮餃子 なすのずんだ和え	春分の日	回鍋肉丼 みそ汁 フルールカクテル
午後おやつ	スキムミルク チーズトースト	牛乳・さくらもち	牛乳・ラスク	牛乳・へらへら団子		牛乳・プチカップケーキ
午前のおやつ	23 お茶・せんべい	24 牛乳・クラッカー	25 お茶・ビスケット	26 お茶・ウエハース	27 お茶・せんべい	28 お茶・クッキー
昼食	ごはん にゅうめん汁 さかなの焼きおろし 大豆ときゅうりのサラダ オレンジ	雑穀ごはん 若竹汁 肉じゃが 白和え	キッズピビンバ 中華スープ 華風サラダ りんご	ロールパン 豆乳スープ さかなのピカタ ブロッコリーのサラダ バナナ	【卒園おめでとう バイキング】 (予定)	シチューライス キャベツのサラダ 野菜ジュース
午後おやつ	牛乳・サターアンダギー	牛乳・バナナ蒸しパン	牛乳・五平もち	スキムミルク さけおにぎり・こんぶ	ソフール・ウエハース	牛乳・せんべい
午前おやつ	30 お茶・ウエハース	31 お茶・せんべい				
昼食	ごはん みそ汁 擬製豆腐 ひじきサラダ	ポークカレー ころころサラダ フルーツヨーグルト				
午後おやつ	牛乳・ボンデケーキ	お茶・サンドクラッカー				

給食だより

毎月19日は“食育の日”。今月は関東地方の献立です。けんちん汁は神奈川県にある建長寺(けんちょうじ)で作られた精進料理が起源とされています。宇都宮はぎょうざの年間購入額日本一。市内に駐屯していた第14師団が中国に出兵したことでぎょうざを知り、帰郷後広まったといわれています。ずんだは枝豆やそら豆をすりつぶして作る緑色のペーストで東北や北関東で郷土料理に用いられます。へらへら団子は横須賀市佐島に伝わる豊漁・無病息災を祈願した郷土菓子です。

- ・6日はお別れ遠足でお弁当です。
- ・27日は卒園おめでとうバイキングです。「お弁当を作ろう」ということでメニューを考えています。お楽しみに。

献立平均給与栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	544 kcal	489kcal
たんぱく質	22.2 g	19.2 g
脂質	15.6 g	14.3g

☆献立を変更する場合がございます。

