

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
				エネルギー	たんぱく質			
13 27 月	鶏肉のさっぱり焼き 洋風白和え 切干大根の味噌汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	459 kcal	18.8 g	米 三温糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 豆腐 魚肉ソーセージ ヨーグルト	生姜 ほうれん草 人参 コーン 切干 大根 小松菜 バナナ
14 28 火	ささみの磯辺揚げ ポテトサラダ もち麦入りスープ オレンジ	ごはん	ロッククッキー 牛乳	626 kcal	21.7 g	米 小麦粉 油 じゃが芋 大麦 バター 三温糖 コーンフレーク	牛乳 鶏ささみ きな粉 スキムミルク	青のり 人参 きゅうり コーン 玉葱 しめじ キャベツ トマト缶 オレンジ
1 15 29 水	鯖のカレー焼き ひじきの炒り煮 豚汁 バナナ	ごはん	ペンネナポリタン 牛乳	497 kcal	22.2 g	米 白滝 三温糖 こんにゃく マカロニ 油	牛乳 鯖 油揚げ 豚肉	ひじき 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 長葱 バナナ 玉葱 ピーマン
2 16 30 木	鶏肉の味噌焼き もやしの海苔和え ポークカレー オレンジ	麦ごはん	シュガートースト 牛乳	578 kcal	20.7 g	米 大麦 ごま油 三温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉 食パン マーガリン グラニュー糖	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 スキムミルク	もやし きゅうり 人参 のり 玉葱 オレンジ
3 金	三色肉団子 菜の花の和え物 すまし汁 いちご	ごはん	雛あられ 牛乳	535 kcal	23.2 g	米 ごま油 パン粉 片栗粉 もち米 麩	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪 かつお節	玉葱 生姜 菜花 小松菜 コーン 水菜 いちご
17 金	<お楽しみ給食・ゆり組> 骨付きチキン カリカリポテト もずくスープ 納豆サラダ チョコババロア	ごはん	せんべい 牛乳	642 kcal	28 g	米 小麦粉 油 じゃが芋 ごま油	牛乳 鶏肉 納豆 かつお節 ベーコン 卵 ホイップクリーム	にら もやし 人参 キャベツ もずく 玉葱
31 金	豚肉の鉄火煮 キャベツとイカの和え物 菜の花スープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	482 kcal	18.9 g	米 じゃが芋 三温糖	牛乳 豚肉 さき いか ベーコン	ごぼう 人参 ピーマン キャベツ きゅうり 大根 菜花 コーン 玉葱 バナナ
4 18 土	酢豚 もやしのナムル わかめスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	402 kcal	11.8 g	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨	牛乳 豚肉	人参 玉葱 椎茸 ピーマン もやし ほうれん草 長葱 わかめ バナナ
6 20 月	鶏肉の香味焼き 青菜の五目和え 大根の味噌汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	434 kcal	17.8 g	米 三温糖	牛乳 鶏肉 竹輪 油揚げ ヨーグルト	小松菜 人参 しめじ もやし 大根 バナナ
7 21 火	かに玉あんかけ 拌三絲 オレンジ えのきとコーンの中華スープ	ごはん	ゴマごま豆腐パン 牛乳	501 kcal	18.1 g	米 三温糖 片栗粉 春雨 ごま油 HM粉	牛乳 カニカマ 卵 ハム 豆腐	長葱 人参 椎茸 きゅうり えのき コーン 白菜 オレンジ
8 22 水	鮭のあけぼの焼き 凍り豆腐の煮物 田舎汁 バナナ	ごはん	8)おにぎり 22)せんべい 牛乳	535 kcal	22.7 g	米 三温糖	牛乳 鮭 凍り豆腐 ツナ 油揚げ	人参 小松菜 大根 椎茸 長葱 ごぼう バナナ
9 23 木	豚肉のケチャップ焼き ちりめんサラダ クリームシチュー オレンジ	麦ごはん	マドレーヌ 牛乳	665 kcal	24.2 g	米 大麦 三温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉 HM粉	牛乳 豚肉 しらす 干し 鶏肉 スキム ミルク 卵	レタス きゅうり キャベツ 人参 玉葱 オレンジ
10 24 金	ほっけのゴマ味噌焼き ブロッコリーのかつお節和え ラーホー バナナ	ごはん	10)せんべい 24)ぼたもち 牛乳	507 kcal	22.6 g	米 三温糖 うどん	牛乳 ほっけ かつお節 豚肉 など	ブロッコリー コーン 人参 もやし 長葱 ほうれん草 バナナ
11 25 土	ポークケチャップ マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	473 kcal	16.8 g	米 油 三温糖 マカロニ	牛乳 豚肉 ハム ベーコン	玉葱 しめじ 人参 きゅうり コーン キャベツ バナナ
3月の保育園での予定平均エネルギー量528kcal				3月の保育園での予定平均たんぱく質量20.8g				
3月の保育園での予定平均塩分量1.5g				3月の保育園での予定平均カルシウム量284g				

知って得する栄養素のはなし

亜鉛

亜鉛は味覚を正常に保つために働き、また皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。体の中では主に骨・肝臓・腎臓・筋肉に存在していて、新陳代謝に必要な反応に関係する多種類の酵素をつくる成分となるほか、たんぱく質の合成や遺伝子情報を伝えるDNAの転写に関わっています。高齢者の亜鉛不足は、免疫力の低下につながると言われています。



3月

- 3日(金) ひな祭り給食
- 17日(金) お楽しみ給食
- 23日(木) 誕生会