



3月 給食だより

認定こども園 光陽会 光陽保育園

日付	献立	材 料 名			3時
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1(土)	焼肉丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
3(月)	おひなまつり			ばら寿司 豆腐のすまし	ひなゼリー 牛乳
4(火)	ごはん、魚のムニエル フレンチサラダ、野菜スープ	牛乳 魚三枚おろし	米(七分)、薄力粉、植物油 上白糖、じゃがいも 上新粉、揚げ油	にんじん、キャベツ 玉ねぎ セロリー	揚げ じゃがもち 牛乳
5(水)	お別れ遠足(4・5才)			ごはん、鶏肉のから揚げ 切干大根の煮付け じゃがいものみそ汁	お菓子 牛乳
6(木)	チャンポン チンゲン菜の炒め煮	牛乳 豚肉 ベーコン(ゆがゆ)	中華めん(ゆで)、ごま油 かたくり粉、植物油 さつまいも、揚げ油、粉糖	にんじん、キャベツ もやし、干し椎茸、にら しょうが、チンゲン菜	さつまいも スティック 牛乳
7(金)	ハヤシライス 野菜ソテー	牛乳 豚肉	米(七分) 植物油、薄力粉、三温糖 上白糖、ごま油	にんじん、玉ねぎ きゅうり、はくさい	プリン 牛乳
8(土)	きつね丼 お茶	牛乳 油揚げ	米(七分) 上白糖	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
10(月)	ごはん、魚のみそ煮 白菜のごま和え、にゅうめん	牛乳 魚三枚おろし みそ	米(七分)、上白糖 白ごま そうめん	しょうが、にんじん はくさい、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
11(火)	和風スパゲッティー コーンスープ	牛乳 ベーコン(ゆがゆ) 刻みのり、きな粉	スパゲッティー、植物油 かたくり粉、強力粉 上白糖、揚げ油	果物、にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、刈-刈- パセリ	揚げパン (きな粉) 牛乳
12(水)	ごはん、煮込みハンバーグ 茹でブロッコリー、ポテトスープ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉	米(七分)、植物油 細目パン粉、薄力粉 三温糖、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ キャベツ ブロッコリー、パセリ	ヨーグルト 牛乳
13(木)	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮、キャベツのみそ汁	牛乳、かつわかめ 油揚げ、ちりめんじゃこ 鶏ひき肉、みそ	米(七分)、植物油、上白糖 じゃがいも、かたくり粉 食パン、いちごジャム	にんじん たけのこ(ゆで)、キャベツ 玉ねぎ、青ねぎ	ジャムサンド 牛乳
14(金)	ビビンバ 豆腐のスープ	牛乳、牛肉 刻みのり 木綿豆腐	米(七分)、植物油 上白糖 ごま油	にんにく、生ぜんまい(ゆで) にんじん、ほうれんそう もやし、にら、玉ねぎ	お菓子 牛乳
15(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 かたくり粉	にんじん、はくさい 青ねぎ、しょうが	お菓子 牛乳
17(月)	チャンポン チンゲン菜の炒め煮	牛乳 豚肉 ベーコン(ゆがゆ)	中華めん(ゆで)、ごま油 かたくり粉、植物油 さつまいも、揚げ油、粉糖	にんじん、キャベツ もやし、干し椎茸、にら しょうが、チンゲン菜	さつまいも スティック 牛乳
18(火)	ごはん、魚の竜田揚げ フレンチサラダ、野菜スープ	牛乳 魚三枚おろし	米(七分)、薄力粉、植物油 上白糖、じゃがいも 上新粉、揚げ油	にんじん、キャベツ 玉ねぎ セロリー	揚げ じゃがもち 牛乳
19(水)	合同お別れ会			光陽カレー 野菜の甘酢	お菓子 牛乳
21(金)	赤飯、魚のみそ煮 白菜のごま和え、にゅうめん	牛乳 魚三枚おろし みそ、あずき(乾)	米(七分)、上白糖 白ごま そうめん	しょうが、にんじん はくさい、玉ねぎ 青ねぎ	プリン 牛乳
22(土)	第49回 卒園式				
24(月)	ごはん、鶏肉のから揚げ 切干大根の煮付け、野菜スープ	牛乳 鶏肉 油揚げ、みそ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、植物油、上白糖 じゃがいも	切干しいごん にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
25(火)	和風スパゲッティー コーンスープ	牛乳、 ベーコン(ゆがゆ) 刻みのり、きな粉	スパゲッティー、植物油 かたくり粉、強力粉 上白糖、揚げ油	にんじん 玉ねぎ、ぶなしめじ 刈-刈-、パセリ	揚げパン (きな粉) 牛乳
26(水)	ごはん、煮込みハンバーグ 茹でブロッコリー、ポテトスープ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉	米(七分)、植物油 細目パン粉、薄力粉 三温糖、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ キャベツ ブロッコリー、パセリ	ヨーグルト 牛乳
27(木)	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮、キャベツのみそ汁	牛乳、かつわかめ、油揚げ ちりめんじゃこ 鶏ひき肉、みそ	米(七分)、植物油、上白糖 じゃがいも、かたくり粉 食パン、いちごジャム	にんじん たけのこ(ゆで)、キャベツ 玉ねぎ、青ねぎ	ジャムサンド 牛乳
28(金)	ビビンバ 豆腐のスープ	牛乳、牛肉 刻みのり 木綿豆腐	米(七分)、植物油 上白糖 ごま油	にんにく、生ぜんまい(ゆで) にんじん、ほうれんそう もやし、にら、玉ねぎ	お菓子 牛乳
29(土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
31(月)	新学期準備				

※ 行事などの都合により、献立を変更することがあります。



保育園の食事は、子どもたちが楽しく美味しく食べることができるよう、また、食べものや作ってくれた人に「ありがとう」の気持ちをもてるようにとの願いをこめて、日々作っています。

大人にとっても子どもにとっても、「食」は単に体をつくるだけでなくその時間を共にする人との心の絆を深め、信頼感を育てているものと思います。

「おいしく」という経験の積み重ねが、子どもたちの心と体を豊かに育てるということを忘れず今後も保育園の食事を大切に考えていきたいと思ひます。



今月の主な栄養(1日の平均)		
	1~2歳児	3~5歳児
エネルギー	513kcal	563kcal
たんぱく質	18.0g	19.9g
脂 質	19.0g	20.7g
食塩相当量	1.5g	1.6g

