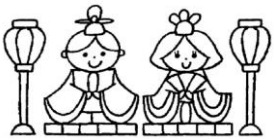
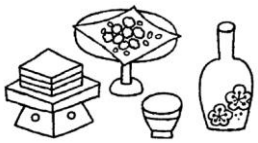
3月の給食献立表

令和6年　中井町立なかいこども園

月	火	水	木	金	土
 				1 食パン　鶏肉のコーンフレーク揚げ ブロッコリーサラダ　スープ 春の贈り物ゼリー　牛乳 乳：ロールケーキ　麦茶 幼：ロールケーキ　牛乳 (エ) 666 Kcal (脂) 23.5 g (た) 27.3 g　(塩) 2.2 g	2 豚丼　マッシュポテト ほうれん草の磯和え 果物　麦茶 乳：お菓子　牛乳 幼：お菓子　牛乳 (エ) 540 Kcal (脂) 13.8 g (た) 21.2 g　(塩) 1.4 g
4 バターチキンカレー 春雨サラダ 果物　牛乳 乳：卵サンド　牛乳 幼：卵サンド　麦茶 (エ) 608 Kcal (脂) 20.9 g (た) 21.8 g　(塩) 1.9 g	5 ご飯　ポークケチャップ フライドポテト　ボイルブロッコリー 果物　牛乳 乳：カステラ　牛乳 幼：カステラ　麦茶 (エ) 687 Kcal (脂) 22.3 g (た) 20 g　(塩) 0.9 g	6 和風汁うどん つくね　ボイルいんげん 果物　牛乳 乳：ウインナーパン　牛乳 幼：ウインナーパン　麦茶 (エ) 573 Kcal (脂) 22.9 g (た) 24.4 g　(塩) 2.4 g	7 ご飯　魚の西京焼き 肉じゃが　けんちん汁 果物　牛乳 乳：ヨーグルト　お菓子　麦茶 幼：ヨーグルト　お菓子　麦茶 (エ) 649 Kcal (脂) 14 g (た) 27.2 g　(塩) 1.8 g	8 食パン　鶏肉のから揚げ キャベツのサラダ　スープ お祝いゼリー　牛乳 乳：焼きおにぎり　牛乳 幼：焼きおにぎり　麦茶 (エ) 682 Kcal (脂) 22.3 g (た) 24.9 g　(塩) 2.3 g	9 卒園式
11 ご飯　バーベキューチキン 小松菜のカレー炒め　じゃが芋の揚げ煮 果物　牛乳 乳：ジャムサンド　牛乳 幼：ジャムサンド　麦茶 (エ) 621 Kcal (脂) 18.5 g (た) 22.3 g　(塩) 1.4 g	12 ご飯　魚のフライ ひじきサラダ　豚汁 果物　牛乳 乳：スイートポテト　牛乳 幼：スイートポテト　麦茶 (エ) 685 Kcal (脂) 19.5 g (た) 26.9 g　(塩) 1.5 g	13 ジャージャー麺 中華きゅうり　ヨーグルト和え 果物　牛乳 乳：ミルクツイスト　牛乳 幼：ミルクツイスト　麦茶 (エ) 685 Kcal (脂) 22.2 g (た) 27.4 g　(塩) 2.5 g	14 ご飯　豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物　ブロッコリーのおかか和え 果物　牛乳 乳：ヨーグルト　お菓子　麦茶 幼：ヨーグルト　お菓子　麦茶 (エ) 631 Kcal (脂) 14.8 g (た) 25.3 g　(塩) 1.1 g	15 食パン　鶏肉のブレゼ ボイルいんげん　フライドポテト 果物　牛乳 乳：わかめご飯　牛乳 幼：わかめご飯　麦茶 (エ) 682 Kcal (脂) 28.7 g (た) 22.4 g　(塩) 1.8 g	16 ご飯　肉豆腐 粉ふきいも　ほうれん草の和え物 果物　麦茶 乳：お菓子　牛乳 幼：お菓子　牛乳 (エ) 558 Kcal (脂) 9.4 g (た) 21.9 g　(塩) 1.3 g
18 カレーライス コールスローサラダ 果物　牛乳 乳：大学芋　牛乳 幼：大学芋　麦茶 (エ) 702 Kcal (脂) 23.9 g (た) 18.4 g　(塩) 2 g	19 ご飯　魚の竜田揚げ カニサラダ　五目汁 果物　牛乳 乳：お菓子　牛乳 幼：お菓子　麦茶 (エ) 535 Kcal (脂) 13.7 g (た) 22.2 g　(塩) 1.4 g	20 春分の日	21 ご飯　甘みそチキン ナムル　青のりポテトビーンズ 果物　牛乳 乳：ヨーグルト　お菓子　麦茶 幼：ヨーグルト　お菓子　麦茶 (エ) 677 Kcal (脂) 22.1 g (た) 26.1 g　(塩) 1 g	22 食パン　ハンバーグ ブロッコリーのツナ和え　ポトフ 果物　牛乳 乳：鮭わかめご飯　牛乳 幼：鮭わかめご飯　麦茶 (エ) 683 Kcal (脂) 22.6 g (た) 30.3 g　(塩) 2.2 g	23 ご飯　魚の煮つけ さつま芋の煮物　いんげんのドレシング和え 果物　麦茶 乳：お菓子　牛乳 幼：お菓子　牛乳 (エ) 626 Kcal (脂) 14 g (た) 20.9 g　(塩) 0.7 g
25 ご飯　鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ　沢煮椀 果物　牛乳 乳：お菓子　牛乳 幼：お菓子　麦茶 (エ) 644 Kcal (脂) 21.4 g (た) 22.9 g　(塩) 1.5 g	26 ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ ヨーグルト和え　牛乳 乳：ブッセ　牛乳 幼：ブッセ　麦茶 (エ) 651 Kcal (脂) 22.3 g (た) 26.1 g　(塩) 1.3 g	27 ご飯　鶏肉のさっぱり焼き 磯和え　大学芋 果物　牛乳 乳：渦巻きベーコンパン　牛乳 幼：渦巻きベーコンパン　麦茶 (エ) 677 Kcal (脂) 20.6 g (た) 22.4 g　(塩) 1.2 g	28 ご飯　魚のみそがらめ ビーフン炒め　みそ汁 果物　牛乳 乳：ヨーグルト　お菓子　麦茶 幼：ヨーグルト　お菓子　麦茶 (エ) 645 Kcal (脂) 18.3 g (た) 27.6 g　(塩) 1.6 g	29 食パン　チキンカツ キャベツのサラダ　スープ ゼリー　牛乳 乳：ウインナーパイ　牛乳 幼：ウインナーパイ　麦茶 (エ) 640 Kcal (脂) 27.4 g (た) 25.8 g　(塩) 2.6 g	30 ご飯　鶏肉の照り焼き ボイルブロッコリー　かぼちゃの煮物 果物　麦茶 乳：お菓子　牛乳 幼：お菓子　牛乳 (エ) 600 Kcal (脂) 16.2 g (た) 21 g　(塩) 0.8 g

＊(エ)…エネルギー　(脂)…脂肪　(た)…たんぱく質　(塩)…塩分　乳：乳児おやつ　幼：幼児おやつです。
＊ 表示されている栄養摂取量は幼児です。　乳児については幼児の約７０%になります。
＊ 食材･行事等の都合で、献立のメニューが変更になる事があります。

食育だより

にじ組のリクエスト給食

園では2月に続き、3月の給食にもリクエスト給食が登場します。今まで食べた給食の中で思い出に残った献立や子ども達が好きな献立です。

☆鶏肉のコーンフレーク揚げ(3月1日)
☆ブロッコリーサラダ(3月1日)
☆バターチキンカレー(３月4日)
☆和風汁うどん(３月６日)
☆鶏肉のから揚げ(3月8日)
☆中華きゅうり(３月１３日)

1年間を振り返って

この１年で、基本的な生活習慣は身についたでしょうか。チェックしてみましょう。

- □ まいにち　あさごはんを たべた
- □ まいにち　うんちを　した
- □ しょくごの　はみがきを　した
- □ つめを　きった
- □ げんきに　そとで　あそんだ
- □ あいさつが　できた
- □ てあらい･うがいを　した

ひな祭り

3月3日のひな祭りは、女の子が病気をせず元気に過ごせるようおひな様を飾ったり、ひなあられ、ちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べたりして、みんなで健康を願います。ひなあられには春夏秋冬の四季を表す色が付いていて、１年間健康に過ごせるようにという意味があります。