

日 /曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 16 30 月	ごはん 鮭のオイル焼き♪ ささみの和え物 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/バター/ごま油/三温糖/白ごま(いり)	鮭/鶏ささ身/煮干しだし/絹ごし豆腐/きな粉/きざみのり	玉葱/しめじ/えのきたけ/にんじん/ほうれんそう/キャベツ/きゅうり/小松菜/バナナ	ほうじ茶 2色おはぎ♪	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 8.0 g 食塩相当 1.2 g
3 31 火	焼きそば♪ ナムル♪ チーズ スープ オレンジ	蒸し中華めん/菜の花&紅花油/ごま油/ごま(いり)/ひなあられ(関東風)	豚小間肉/青のり/チーズ/生わかめ/油揚げ/牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/もやし/生しいたけ(菌床栽培、生)/ピーマン/ほうれんそう/大根/パレンシアオレンジ	3日 牛乳 ひなあられ 31日 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 27.9 g 食塩相当 2.1 g
4 水	カレーライス♪ 豆腐サラダ スープ キウイフルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/じゃがいも/三温糖/オリーブ油/菓子パン	豚小間肉/木綿豆腐/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/もやし/まいたけ/水菜/キウイフルーツ	牛乳 カニパン♪	エネルギー 717 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 28.6 g 食塩相当 2.9 g
5 19 木	ごはん ほうれん草バーグ 納豆和え 味噌汁 みかん♪	精白米/おおむぎ(押麦)/パン粉/菜の花&紅花油/マカロニ/薄力粉/ホールコーン缶	豚ひき肉/牛乳/挽きわり納豆/煮干しだし/鶏もも肉/スキムミルク/粉チーズ	ほうれんそう/玉葱/にんじん/キャベツ/にら/えのきたけ/大根/みかん/パセリ	ほうじ茶 マカロニグラタン	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.5 g 食塩相当 1.9 g
6 金	ロールパン カリカリサラダ♪ シチュー♪ バナナ	ロールパン/ぎょうざの皮/菜の花&紅花油/オリーブ油/三温糖/じゃがいも/マーガリン/薄力粉/コーン缶/ウエハース	鶏もも肉/牛乳/スキムミルク/アイスクリーム	キャベツ/きゅうり/にんじん/玉葱/パセリ/バナナ	ほうじ茶 アイスクリーム♪ ウエハース	エネルギー 658 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 26.7 g 食塩相当 2.2 g
7 21 土	五目うどん ツナサラダ バナナ	うどん(ゆで)/オリーブ油/三温糖/菓子パン	鶏もも肉/油揚げ/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/牛乳	にんじん/大根/ほうれんそう/長葱/ほうれんそう/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当 2.2 g
9 23 月	ごはん 春巻き♪ チーズサラダ♪ 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/はるさめ/三温糖/ごま油/春巻きの皮/菜の花&紅花油/オリーブ油	豚ひき肉/チーズ/煮干しだし/絹ごし豆腐/油揚げ/ヨーグルト	たけのこ(ゆで)/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/キャベツ/きゅうり/えのきたけ/バナナ/もも缶	ほうじ茶 フルーツヨーグルト♪	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当 1.5 g
10 24 火	カレーうどん♪ 鶏天♪ ワカメサラダ オレンジ	うどん(ゆで)/菜の花&紅花油/じゃがいも/薄力粉/ホールコーン缶/三温糖/オリーブ油/精白米	豚小間肉/鶏ささ身/わかめ/油揚げ	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/キャベツ/パレンシアオレンジ	ほうじ茶 いなりずし	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.6 g 食塩相当 2.3 g
11 25 水	ごはん カジキの生姜焼き♪ ひじき煮 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/板こんにゃく/三温糖/マカロニ	かじき/干ひじき(スリ入釜、乾)/油揚げ/煮干しだし/絹ごし豆腐/牛乳/きな粉	しょうが/にんじん/いんげん/キャベツ/万能葱/バナナ	牛乳 マカロニきなこ♪	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当 1.3 g
12 26 木	マーボー丼♪ マセドアンサラダ スープ キウイフルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/三温糖/ごま油/かたくり粉/じゃがいも/オリーブ油/ぎょうざの皮	豚ひき肉/押し豆腐/牛乳/ウィンナー/チーズ	にんにく/にんじん/長葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/きゅうり/もやし/しめじ/キウイフルーツ/玉葱/ピーマン	牛乳 UFOピザ♪	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当 1.9 g
13 27 金	ごはん 油淋鶏♪ 春雨サラダ 味噌汁 オレンジ	精白米/おおむぎ(押麦)/かたくり粉/菜の花&紅花油/三温糖/はるさめ/ごま油/白ごま(いり)/薄力粉	鶏もも肉/煮干しだし/絹ごし豆腐/油揚げ/牛乳	しょうが/長葱/きゅうり/キャベツ/にんじん/小松菜/パレンシアオレンジ	牛乳 ココアクッキー♪	エネルギー 668 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 27.8 g 食塩相当 1.4 g
14 28 土	そぼろごはん 鶏のパン粉焼き フレンチサラダ 味噌汁	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/かたくり粉/ホールコーン缶/パン粉/菜の花&紅花油/オリーブ油/菓子パン	鶏ひき肉/鶏もも肉/煮干しだし/牛乳	玉葱/にんにく/パセリ/キャベツ/きゅうり/長葱	牛乳 コーンフレーク	エネルギー 672 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 27.2 g 食塩相当 2.4 g
17 火 誕生会	チャーハン ドレッシングサラダ スープ キウイフルーツ	精白米/菜の花&紅花油/ホールコーン缶/オリーブ油/食パン/三温糖	焼き豚/絹ごし豆腐/生わかめ/牛乳/きな粉	長葱/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/にんじん/きゅうり/キウイフルーツ	牛乳 揚げパン	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当 2.5 g
18 水 パー ティ ー	クロワッサン 鶏の唐揚げ ハムサラダ コンスープ いちご オレンジ	クロワッサン/かたくり粉/菜の花&紅花油/オリーブ油/三温糖/クリームコーン缶/ホールコーン缶/バター/薄力粉	鶏もも肉/ハム/牛乳	しょうが/キャベツ/きゅうり/玉葱/パセリ/いちご/パレンシアオレンジ/バナナ	牛乳 ココアバナナケーキ♪	エネルギー 713 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 40.7 g 食塩相当 2.4 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組は午前中に牛乳を飲みます。
♪マークはきりん組のリクエストメニューです。

3月 食事だより

楽しく食べる子どもに

日ごとに暖かくなり、春の陽気が感じられるようになりました。この1年で、たくさん
のことを自分でできるようになった子どもたち。早いもので、卒園・進級まで残りひと月
です。思い出の詰まった給食の時間を、みんなで思い切り楽しみましょう。

知って得する 食の知恵袋

おいしく減塩

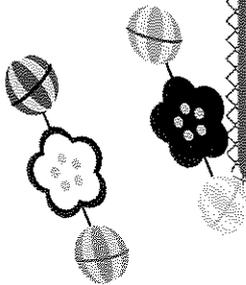
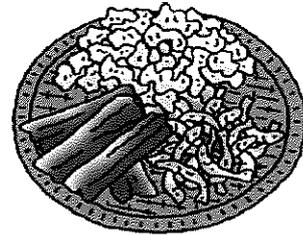
味覚が成長する乳幼児期は、薄味を心がけ、食べる楽しみと健康的な食習慣
を身に付けましょう。

●どうして乳幼児期から減塩したほうがいいの？

- ・腎臓の働きが未熟で、塩分を取りすぎると負担がかかる。
- ・いつも濃い味で食べていると、舌にある「味蕾」の働きを低下させ、どんどん味の濃いものを好むようになる。
- ・塩分の多い食事を続けていると、将来、高血圧などの生活習慣病につながりやすい。

●手軽にできる減塩チャレンジ！

- ・だし、きのこ、トマトなど、うま味の強い食材を活用する。
- ・旬の食材を活用し、食材そのもののうま味を活かす。
- ・汁物は具をたくさん入れて、汁の量を減らす。
- ・和え物などは、水気をしっかり切って、味をぼやかさない。味付けに酢やレモン果汁などを活用する。
- ・献立は、素材のままや薄味で食べられる料理を組み合わせる。
- ・ハーブやカレー粉などの香りを活かす。



3月3日はひなまつり

女性を災厄から守り、幸せを願うことから、女の子のお祝いとして定着しました。

「ひな祭りは女の子が元気に育ったことを感謝する日」であること、「これからも元氣
に成長し、幸せになれますようにとの願いを込めてお祝いする」行事です。