

3月給食だより

3食食品群を記号で表しています

♥ (赤) …からだをつくる ◆ (黄) …ねつやエネルギーになる ♣ (緑) …からだのちょうしをととのえる

2日(月)				3日(火)				4日(水)				5日(木)											
献立	食品	色	献立	食品	色	献立	食品	色	献立	食品	色	献立	食品	色	献立	食品	色						
ちらし寿司	米	◆	ヒレカツ	ヒレ肉	♥	バターロール	バターロール	◆	しゅうまい	しゅうまい	♥♣	七分つき煎餅	七分つき米	◆	杏仁餅	牛蒡	♣	ハヤシライス	米	◆	フランクフルト	フランクフルト	♥
	卵	♥	ナポリタン	スパゲティ	♥	カレーうどん	うどん	◆	みかんの	みかん	♣	味噌汁	大根	♣	こんにやく	こんにやく	♣		牛肉	♥	玉子焼き	卵	♥
	海苔	♥	スパゲティ	ウィンナー	♥		牛肉	♥	シロップ揚げ										玉子	♣	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	♥
すまし汁	そうめん	◆		ピーマン	♣		玉葱	♣	牛乳	牛乳	♥	サラダ	キャベツ	♣	甘酢和え	白梨	♣		人参	♣			
	わかめ	♣		玉葱	♣		人参	♣											マッシュルーム	♣			
	青ネギ	♣		ケチャップ	♣	サラダ	グリーンピース	♣											グリーンピース	♣			
サラダ	トマト	♣	和え物	ほうれん草	♥		ブロッコリー	♣											コーン	♣			
	レタス	♣		かまぼこ	♥		レタス	♣											ひき肉	♥			
	胡瓜	♣		ふどうゼリー	◆		胡瓜	♣											白桃ゼリー	♣			
	胡麻ドレ	♣					フレンチドレ	♣											白桃ゼリー	♣			
熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)										
504	19.7			487	23.6			458	17.2			553	27										

9日(月)				10日(火)				11日(水)				12日(木) お別れハイキング											
献立	食品	色	献立	食品	色	献立	食品	色	献立	食品	色	献立	食品	色	献立	食品	色						
ごはん	米	◆	タンパクソース	豚肉	♥	ごはん	米	◆	サラダ	キャベツ	♣	ごはん	米	◆	肉団子の甘酢	肉団子	♥	カスタード	カスタードパン	◆	玉子焼き	卵	♥
	ふりかけ	♣		ピーマン	♣		ふりかけ	♣		ブロッコリー	♣		ふりかけ	♣	しいたけ	しいたけ	♣	バターロール	バターロール	◆	アボカド	アボカド	♣
味噌汁	豆腐	♥		人参	♣	豚汁	豚肉	♥		フレンチドレ	♣	中華スープ	もやし	♣	あんかけ	五香	♣	煎餅パン	煎餅パン	◆	ガのガザ	ツナ	♥
	わかめ	♣		じゃがいも	♣		大根	♣		白身フライ	白身	♥		わかめ	♣	人参	♣	チーズロール	チーズロール	◆	漬物	漬物	♣
	味噌	♥	ナムル	ほうれん草	♣		牛蒡	♣	つくね串	ひき肉	♥	サラダ	青ネギ	♣	ピーマン	ピーマン	♣	丸ロール	丸ロール	◆	がんもどき	がんもどき	♣
サラダ	トマト	♣		人参	♣		人参しりしり	♣	ツナ	ツナ	♥		カリフラワー	♣	さつまいも	さつまいも	♣	鶏の唐揚げ	鶏肉	♥	エビフライ	エビ	♥
	レタス	♣	カニかまぼこ	カニかまぼこ	♥		青ネギ	♣	桃の	桃	♣		レタス	♣	マヨネーズ	マヨネーズ	♣	マカロニ	マカロニ	◆	ミートスパ	スパゲティ	♣
	胡瓜	♣	プリン	プリン	♥		こいも	♣	シロップ揚げ				胡麻ドレ	♣	玉子焼き	卵	♣	マカロニ	マカロニ	◆	ミート缶	ミート缶	♣
	胡麻ドレ	♣					こんにやく	♣							切り干し大根	切り干し大根	♣	ハンバーグ	ハンバーグ	♥♣	ミンチカツ	ミンチカツ	♥♣
ぎょうざ	ぎょうざ	♣					味噌	♥							人参	人参	♣	ウィンナー	ウィンナー	♥	クリームコロッケ	クリームコロッケ	♣
															あげ	あげ	♣	チーズ	チーズ	♣	エビカツ	エビ	♥
															りんごゼリー	りんごゼリー	♣	イカフライ	イカ	♥			
熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)										
407	20			433	24			481	21			-	-										

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
厚生省栄養基準 (3~5歳/1日)	1300	25.0	36.0
月平均栄養量	415	19.1	12.5

※ 材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますので、ご了承ください。

鶴ヶ丘幼稚園

好きなものを
えらべるよ♪

3がつ12にちは... おわかれ ばいきんぐ です!!

ぱん 🍞

- かすた-とぱん
- ぱた-ろ-る
- こくとうぱん
- ち-ず ろ-る
- まる ろ-る

おかず 🥕

- とりの からあげ
- まかろに ぐらたん
- たまご やき
- えびふらい
- み-とすばげてい
- はんぱ-ぐ
- にもの
- いかふらい
- はむまよ さらだふらい
- みんちかつ
- くり-む ころっけ
- えびかつ

さらだ 🍷

- ふろろ、こり-とつなのさらだ

でざ-とも あるよ♡
おたのしみに♡