

3月 よていこんだてひょう

月平均の栄養価: エネルギー 567kcal 蛋白質 22.3g Ca 323mg 食塩相当量 2.1g

令和4年度 董幼稚園

月	火	1 (水)	2 (木)	3 (金)
こんだて	◎天候や都合により、 献立やおやつを変更する 場合があります。	1 (水) 参観日(緑組) ミートソースのショートパスタ からあげ みかん	2 (木) 14じこうえん しろごはん ひだぎゅうコロッケ マーボーどうふ いちご	3 (金) たいそう きょうしつ チーズパン ミニフィッシュ にこみハンバーグ カスタードプリン
あかのしょくひん (からだをおおきくする)		ぶたミンチ からあげ ぎゅうにゅう	どうふ ぶたミンチ あかみそ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ミニフィッシュ プリン ぎゅうにゅう
きいろのしょくひん (エネルギーになる)		ショートパスタ オリーブオイル ざらめ	こめ ごまあぶら ざらめ かたくりこ コロッケ	チーズパン オリーブオイル ざらめ
みどりのしょくひん (びょうきをふせぐ)		たまねぎ カットトマト にんじん しめじ ナス グリンピース みかん	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ いちご	ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ コーン カットトマト
ちょうみりょう		しおこしょう コンソメ ケチャップ ちゅうのうソース ワイン	さけ みりん トウバンジャン しお とりがら 632kcal 1.8g	ケチャップ コンソメ ワイン ソース
おやつ (エネルギーKcal 塩分g)		ビスコ 624kcal 2.1g		ひなあられ 584kcal 2.8g
6 (月) ひなまつりメニュー	7 (火)	8 (水) たんじょうびかい	9 (木)	10 (金) おわかれかい
なのはなちらし けんちんじる キャンディーチーズ	ちゅうかおこわ わかめスープ いちご	しろごはん かにかまたまごあんかけ くろまめに おさつスティック ヤクルト	ゆかりごはん とんじる ほうれんそうのごまあえ	おべんとう + いちごプリン
きんしたまご かつおぶし こんぶ とりもも とうふ あぶらあげ きざみのり チーズ ぎゅうにゅう	ぶたもも あぶらあげ かつおぶし こんぶ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	かにかま たまご とりもも くらめ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう ヤクルト	ぶたばら とうふ あぶらあげ かつおぶし あかみそ ぎゅうにゅう	
こめ ざらめ さんおんとう	こめ もちこめ むぎぐり ざらめ ごまあぶら	こめ ざらめ かたくりこ おさつスティック	こめ ごまあぶら すりごま さんおんとう	
なのはな ほししいたけ にんじん きゅうり だいこん はくさい	たけのこ にんじん ほししいたけ ごぼう キャベツ ねぎ いちご	たまねぎ ほししいたけ にんじん こまつな しょうが えのき しめじ	ゆかりのもと ごぼう だいこん キャベツ ほうれんそう にんじん もやし	
しょうゆ さけ みりん しお すしず わふうだし	とりがら しょうゆ さけ みりん しお	しょうゆ さけ みりん しお	みりん しょうゆ さけ わふうだし	
ものはなゼリー 577kcal 2.4g	きなこもち 484kcal 2.1g	ミレーフライ 618kcal 1.7g	かじゅうグミ 575kcal 2.8g	
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木) 14じこうえん	17 (金)
メロンパン さつまいもクリームシチュー ボイルウインナー	ツナごはん にくだんごスープ ミニゼリー	ひじきごはん とうふとわかめのみそしる りんごヨーグルト	わかめしらすごはん みそおでん パナナ	ごもくしょうゆラーメン ちくわのいそべあげ
とりもも ウインナー ぎゅうにゅう	ツナ とりミンチ とうふ ぎゅうにゅう	ひじき ぶたもも あぶらあげ とうふ わかめ かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	しらす わかめのもと とりもも あかみそ うずらのたまご はんぺん ちくわ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	とりもも かまぼこ かつおぶし いそべあげ ぎゅうにゅう
メロンパン さつまいも サラダあぶら	こめ パンこ	こめ ごまあぶら ざらめ	こめ ざらめ	なまちゅうかめん ごまあぶら
たまねぎ にんじん こまつな しめじ キャベツ コーン	キャベツ にんじん たまねぎ レタス	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん もやし こまつな	だいこん にんじん キャベツ ごぼう パナナ	もやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ ねぎ
シチューのもと	しょうゆ コンソメ しお	しょうゆ さけ みりん しお しろみそ	さけ みりん しお 514kcal 2.6g	とりがら しょうゆ さけ みりん しお
せとのしおあげ 550kcal 1.1g	しろいふうせん 607kcal 1.7g	オレンジジュース 503kcal 2.5g		ショートケーキ 705kcal 2.9g
20 (月) 13じこうえん	21 (火)	22 (水)	23 (木) 14じこうえん	24 (金)
カレーライス がどうゼリー	しゅくじつ (春分の日)	そつえんしき (年少、年中は休園)	レーズンパン キャンディーチーズ かぼちゃのポタージュ ミニゼリー	しゅうりょうしき (11時降園)
ぎゅうこま ぎゅうにゅう			とりもも ウインナー チーズ ぎゅうにゅう	
こめ じゃがいも サラダあぶら			レーズンパン サラダあぶら かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ	
たまねぎ カットトマト にんじん かぼちゃ キャベツ まいたけ コーン			シチューのもと 427kcal 1.3g	
カレールウ しお ソース ワイン 537kcal 1.5g				
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
 はるやすみ				 

3月 給食だより



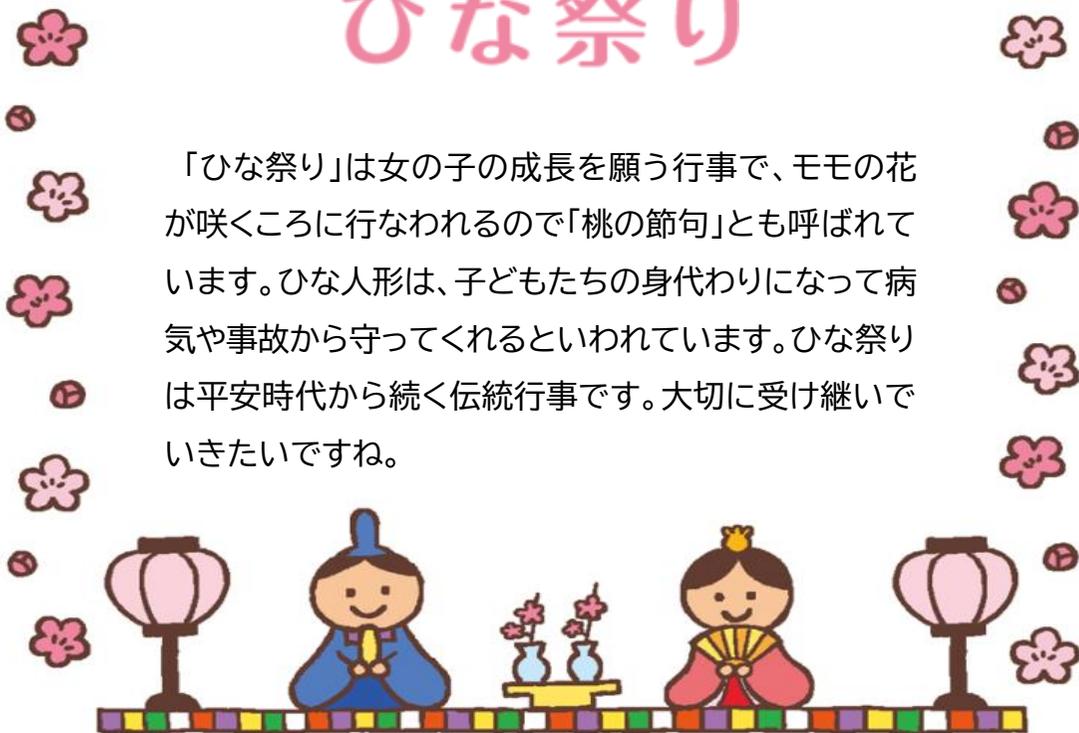
暖かくて柔らかい日差しが差し込むようになりました。日なたにいと、ポカポカとして気持ちよく過ごせます。

早いもので、今年度最後の月に入りました。1年を通して、日に日に成長していく子どもたちの姿を食の面からサポートできてとてもうれしく思います。これからも園の給食は、安全でおいしい給食を心がけ、1人でも多くの子が楽しい給食時間を過ごせるように努めてまいります。

年長さんはもうすぐ卒園です。今月は、年長さんのリクエストメニューをたくさん取り入れたので、みなさん楽しみにしててくださいね！

ひな祭り

「ひな祭り」は女の子の成長を願う行事で、モモの花が咲くころに行なわれるので「桃の節句」とも呼ばれています。ひな人形は、子どもたちの身代わりになって病気や事故から守ってくれるといわれています。ひな祭りは平安時代から続く伝統行事です。大切に受け継いでいきたいですね。



春の訪れ 「菜の花」の栄養



一足早く春の訪れを告げる野菜「菜の花」。菜の花にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、とても栄養価の高い野菜です。さらに、美肌効果や生活習慣病予防の効果も期待できます。

菜の花の栄養成分



①イソチオシアネート(辛み成分)

抗酸化作用があり、**免疫力を高める効果**や、**抗がん作用**が期待できる。

②ビタミンC

ストレスから体を守る働きをする。抗酸化作用があり、**動脈硬化予防**にも効果がある。**皮膚のシミやしわを防ぎ、傷の炎症の治りを良くする効果**や**免疫力を高める効果**も期待できる

③葉酸と鉄

特に妊婦さんに必要な栄養素。胎児奇形予防、**貧血予防**に効果的。



④βカロテン

体内でビタミンAに変換されると、粘膜のダメージを回復する効果や、**免疫力を高める効果**、**肌荒れ予防**といった効果がある。

⑤カルシウム

骨や歯を作るのに欠かせない栄養素。
筋肉を動かしたり、精神の興奮を抑えて安定させる効果もある。
ビタミンDと一緒にとることで吸収率が良くなる。