

平成28年度 ふたばがおかようちえん

3月 きゅうしよくだより



毎週水曜日は
お弁当の日です。

給食担当

吹上 (ふきあげ)
大木 (おおぎ)
後藤 (ごとう)



月日	行事	主菜	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量	
3月1日	水 お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
2日	木	メンチカツ	ブロッコリーの胡麻和え 鶏うどん汁	メンチカツ ブロッコリー ほうれん草 人参 コーン うどん 鶏肉 玉葱 ごぼう 葱	422kcal	
3日	金 クラス懇談/おひな祭り	★ おひなカレー	白玉フルーツポンチ	鶏肉 大根 人参 じゃがいも 玉ねぎ コーン 白玉 パイン缶 みかん缶 もも缶	417kcal	
6日	月	白身魚フライ	焼きそば ワカメスープ	白身魚 ケチャップ 中華めん キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし わかめ ゴマ	394kcal	
7日	火	焼き塩サバ	ナポリタン 麩の味噌汁	焼き塩サバ スパゲッティ 魚肉ソーセージ ピーマン 玉葱 人参 コーン ケチャップ 麩 油揚げ 味噌	394kcal	
8日	水 お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
9日	木 お誕生日会	★ チキン竜田	ポテトサラダ ほうれん草のスープ/デザート	チキン竜田 じゃが芋 マカロニ 人参 胡瓜 赤ハブリカ カニカマ マヨネーズ ほうれん草 玉ねぎ コーン	648kcal	
10日	金	★ 和風ビビンバ	卵豆腐の清汁	合挽肉 ほうれん草 人参 胡瓜 コーン 錦糸卵 海苔 卵豆腐 わかめ きのこと 貝割菜	370kcal	
11日	土 卒園式 (午前保育)	軽食(焼きリンゴパン・乳酸飲料) (年少・年中のみ)				《200》
13日	月	小魚の甘煮	野菜たっぷり焼きビーフン 厚揚げとわかのみそ汁	小魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 豚肉 ビーフン 厚揚げ わかめ 味噌 ねぎ	389kcal	
14日	火	ミックス天ぷら	ツナとブロッコリーの胡麻和え オニオンスープ	魚肉ソーセージ フライドポテト ちくわ カレー粉 ツナ缶 ブロッコリー キャベツ 人参 ごま 玉ねぎ ねぎ	403kcal	
15日	水 お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
16日	木	ハンバーグのトマト煮込み	ほうれん草のおかか和え じゃがいもと白菜のスープ	ハンバーグ ホールトマト コーン ほうれん草 キャベツ 人参 削り節 じゃがいも 白菜 玉葱 貝割菜	376kcal	
17日	金	揚げギョウザ	中華サラダ かき玉汁	ギョウザ 天ぷら粉 ブロッコリー 春雨 胡瓜 カニカマ 海藻 人参 もやし 中華ドレッシング 卵 玉ねぎ 片栗粉 ねぎ	409kcal	
21日	火	★ ビーフシチュー	ハムと春雨のマヨ和え	牛肉 じゃがいも 人参 玉葱 いんげん 赤ハム 春雨 きゅうり 人参 マヨネーズ ごま	436kcal	
22日	水 お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
23日	木	チキンナゲット(ソース)	海藻サラダ コンソメスープ	チキンナゲット ソース 海藻ミックス ひじき キャベツ ごま ブロッコリー 人参 胡瓜 ごま油 玉葱 貝割れ菜	377kcal	
24日	金 修了式 (午前保育)	軽食(パン・牛乳)				《350》

平均 420kcal

ぞうグループのみなさん
卒園おめでとうございます!!

ぞうグループのお友達は、3月は幼稚園で食べる給食が最後になります。
幼稚園の給食は「どうだったかな?」卒園は成長した喜びです。
小学校に行っても、しっかり食べて元気で毎日を過ごしてください。



- ＜持ち物＞
- 白ごはん・おはし・コップ (コップは毎日持たせて下さい)
 - ★マークの日は、「スプーン・箸」を持たせて下さい!!

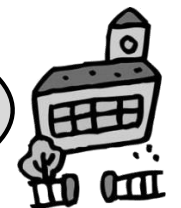


よくかむ

あさごはん バランス



「3つのことば」で
えいようのおべんきょうを
おもいでしてください!!



管理栄養士 中小路(なかこうじ)