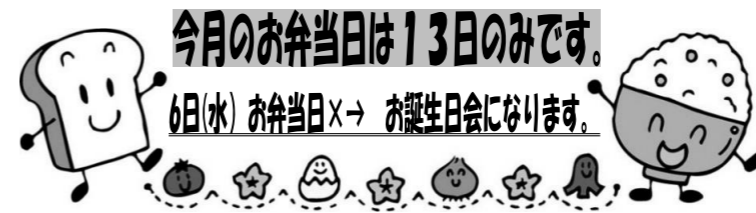


平成30年度

# ふたばがおかようちえん きゅうしよくだより



**給食調理担当**  
大木 (おおぎ)  
後藤 (ごとう)  
藤野 (ふじの)

今月のお弁当日は13日のみです。  
6日(水) お弁当日×→ お誕生日会になります。

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 金	クラス懇談/おひな祭り	★	お雛様ビーフシチュー	苺フルーツ白玉	牛肉 ジャがいも 大根 人参 ブロccoli 玉ねぎ コーン 白玉 いちご みかん缶 パイン缶 かんてん	447kcal		
4日 月		★	和風ビビンバ	卵豆腐のすまし汁	合挽肉 ほうれん草 人参 きゅうり コーン 錦糸卵 海苔 卵豆腐 ワカメ きのこと 貝割れ菜	355kcal		
5日 火			肉団子の甘酢あん	金平ツナごぼう	オニオンスープ	チキンボール 玉ねぎ 人参 ピーマン ツナ缶 ごぼう 人参 こんにやく 玉ねぎ 貝割れ菜	449kcal	
6日 水	お誕生日会	★	チキンフライのお野菜タルタル	中華風酢物	手巻麩のみそ汁	おひな様寒天ゼリー	チキンフライ タルタルソース キャベツ 玉葱 胡瓜 春雨 ハム キクラゲ 錦糸卵 手巻麩 貝割れ 苺 生ホイップ かんてん	678kcal
7日 木		★	ハンバーグカレー	フルーツヨーグルト		ハンバーグ ジャがいも 大根 人参 玉葱 カレールウ ヨーグルト バナナ もも缶 みかん缶	418kcal	
8日 金			白身魚のフライ	野菜たっぷりスパゲティ	アオサと麩の味噌汁	白身フライ ごまだれ スパゲティ ほうれん草 玉葱 人参 ベーコン コーン あおさ 麩 油揚げ ねぎ 味噌	425kcal	
9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)			焼きリンゴパン コルク	160kcal	
11日 月			カニクリームコロッケ	ブロッコリーの塩昆布和え	豆腐のみそ汁	カニクリームコロッケ ソース ブロccoli ちくわ キャベツ 人参 ごま 豆腐 えのき 玉葱 ねぎ	358kcal	
12日 火			白身魚と豆腐のしんじょう揚げ	中華サラダ	かき玉汁	ギョウザ 天ぷら粉 春雨 胡瓜 かにマ 海藻 人参 もやし ブロccoli 中華ドレッシング 卵 玉ねぎ 小松菜	385kcal	
13日 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
14日 木			メンチカツ	ほうれん草のおかか和え	じゃがいもと白菜のスープ	鶏挽肉 玉葱 コーン缶 ほうれん草 キャベツ 人参 削り節 ジャがいも 白菜 玉葱 ベーコン 貝割れ菜	358kcal	
15日 金			おでん	マカロニツナサラダ		てんぷら 油揚げ 卵 大根 こんにやく 人参 きゅうり マカロニ ツナ缶 玉ねぎ 人参 マヨネーズ	433kcal	
18日 月			味噌煮込みうどん	野菜とベーコンのソテー	ちりめんのつくだ煮	うどん 鶏肉 白菜 玉葱 油揚げ 人参 ねぎ ベーコン ほうれん草 キャベツ 玉葱 赤ピーマン コーン ちりめん 大豆 削り節	397kcal	
19日 火			具だくさん汁ビーフン	焼きサバ		ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 竹の子 きくらげ かまぼこ 焼きサバ	362kcal	
20日 水	修了式 (午前保育)		軽食 (パン・牛乳)			パン 牛乳	272kcal	

★の日は「スプーンと箸」を持たせて下さい。

平均 393kcal

よくかんで  
たべよう

朝食  
パワー

あさごはん  
をたべよう

バランスよく  
たべよう

水分は「コマ」の輪

潤滑すると「コマ」が回転

【想定エネルギー量】1,800kcal ± 200kcal  
このコマは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、(財)すこやか食生活協会が作成したものです。

主菜

副菜

汁物

主に魚、肉、たまご、乳製品、豆類など、タンパク質やカルシウムを十分にとりましょう。脂肪はひがえめに

野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。

米・パン・めん類などの穀類で、糖質からのエネルギーをとりましょう

野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜の役割に

管理栄養士 中小路(なかこうじ)

どうぞグループのみなさん  
もうすぐ卒園ですね！  
卒園は成長した喜びです！

3月で、どうぞグループのみなさんは幼稚園で食べる最後の給食になります。幼稚園の給食はどうでしたか？小学校に行っても、しっかり食べて元気で毎日をお過ごしください。