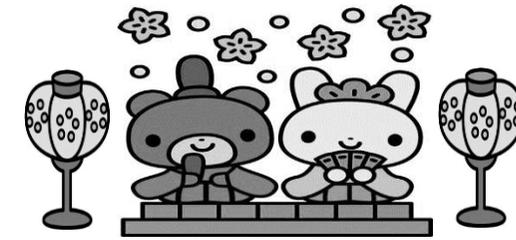


2020年



# ふたばがおかようちえん きゅうしよくだよい



給食・調理担当  
大木（おおぎ）  
東（ひがし）  
後藤（ごとう）

月日	行事	主菜(メイン)	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量
3月2日	月	メンチカツ	厚揚げと大豆の煮物 すまし汁	メンチカツ・厚揚げ・大豆・いんげん・かぶ・人参・えのきたけ・ねぎ・煮干しだし汁	449kcal
3日	火	★お雛様ビーフシチュー	キャベツと卵のサラダ 苺フルーツ白玉	牛肉・ジャガイモ・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・チリソース・キャベツ・ツナ缶・白玉団子・いちご・みかん缶・パイン缶	480kcal
4日	水	お弁当日			
5日	木	照り焼きミートボール	人参シリシリ 中華スープ	ミートボール・いんげん・人参・もやし・ツナ缶・かつお節・しいたけ・チンゲン菜・玉ねぎ・コーン・ごま油	397kcal
6日	金	サケの塩焼き	筑前煮 わかめ汁	さけ・鶏もも肉・大根・里芋・しいたけ・ごぼう・人参・大豆・れんこん・わかめ・ねぎ	448kcal
9日	月	オムレツ・ウィンナー	切り干し大根煮 きのこのみそ汁	オムレツ・ウィンナー・切干大根・油揚げ・人参・しらたき・えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・ねぎ・みそ	456kcal
10日	火	★お誕生日会	チキン竜田	チキン竜田・春雨・魚肉ソーセージ・きゅうり・人参・コーン・ごま油・麩・えのきたけ・貝割れ菜・寒天・キウイ・ホイップクリーム	606kcal
11日	水	お弁当日			
12日	木	さわらの西京焼き	具だくさん汁ビーフン	さわら・豚肉・ビーフン・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ごま油	346kcal
13日	金	★ビーフカレー	フルーツヨーグルト	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・カレールウ・プレーンヨーグルト・バナナ・みかん缶・パイン缶	488kcal
14日	土	卒園式	軽食（パン・乳酸菌飲料） ※年中・年少のみ	焼きりんごパン・コンク	-
16日	月	さばの竜田揚げ	キャベツソテー かきたま汁	さば・キャベツ・コーン・魚肉ソーセージ・人参・たまご・玉ねぎ・しめじ・ねぎ	431kcal
17日	火	豚肉のしょうが焼き	だんご汁 バナナ	豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・やせうま・大根・白菜・かぼちゃ・油揚げ・ごぼう・ねぎ・バナナ	463kcal
18日	水	お弁当日			
19日	木	午前保育	軽食（パン・牛乳）	クリームパン・ロールパン・牛乳	-

★の日は『スプーンとお箸』を持たせてください。

平均 456kcal

\*仕入れの都合などによりメニューが変わることがあります。ご了承ください。

## しっかり食べよう朝ごはん

朝ごはんを食べると嬉しいことがたくさんあります。

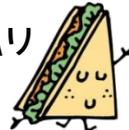
- ◎体のリズムを整える
- ◎体温を上げる
- ◎脳にエネルギーを送る
- ◎免疫力を上げる

朝食を食べている子は、食べていない子よりも、国語と算数で正しい答えを出せる割合が高いという調査結果があるそうです。朝ごはん「何も食べない」から「何か一つでも食べる」に習慣付けていきたいですね。

野菜入りのお味噌汁



鮭やツナなどたんぱく質入りおにぎり・サンドイッチ

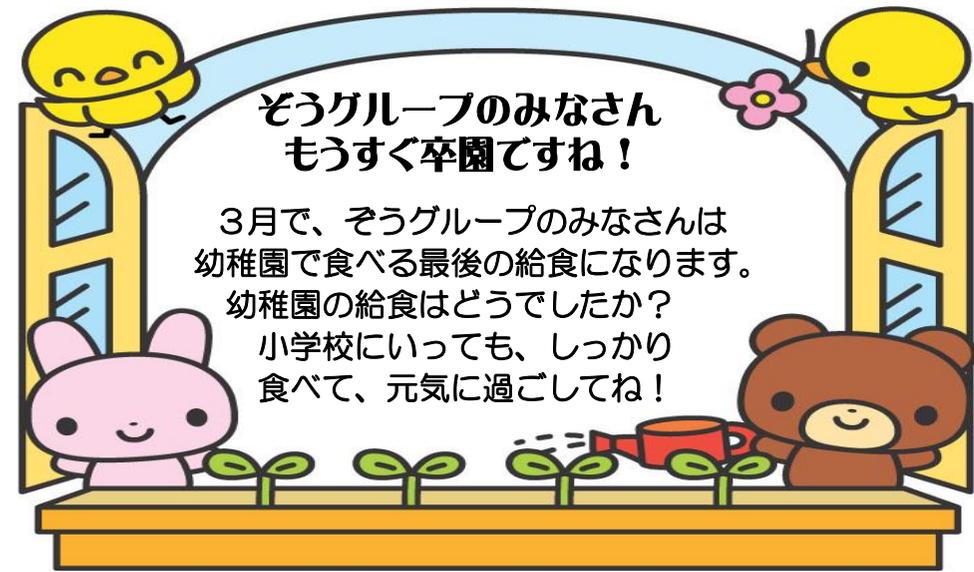


りんごやバナナなど果物



## ぞうグループのみなさん もうすぐ卒園ですね！

3月で、ぞう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？小学校にいても、しっかり食べて、元気に過ごしてね！



栄養士  
献立・食育担当

