

平成29年度



# ふたばがおかようちえん 3月 寺ゆうしよくだより



今月のお弁当日は14日のみです。  
7日(水)はお誕生日会のため、給食があります

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	木		白身魚のフライ	ポテトひじきサラダ	きのこスープ	白身魚 ケチャップ じゃがいも ひじき マカロニ きゅうり 人参 コーン カニカマ マヨネーズ しめじ ねぎ	443キロカロリー
2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 じゃがいも 大根 人参 ブロッコリー 玉ねぎ コーン 白玉 いちご みかん缶 バイン缶 かんてん	447キロカロリー
5日	月		チキンフライのお野菜タルタル	汁ビーフン	チキンフライ タルタルソース キャベツ 玉ねぎ ビーフン 竹の子 人参 豚肉 ビーマン	485キロカロリー	
6日	火		焼きサバ	野菜たっぷりナポリタン	アオサと麩の味噌汁	焼き塩サバ スパゲッティ 魚肉ソーセージ ビーマン 玉葱 人参 ブロッコリー コーン ケチャップ 青のり 麩 油揚げ ねぎ 味噌	406キロカロリー
7日	水	お誕生日会	★ビーフカレー	中華風酢物	おひな様ゼリー	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 ルウ 胡瓜 春雨 ハム キクラゲ 錦糸卵 苺 生ホイップ カルピス かんてん	633キロカロリー
8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 コーン缶 ほうれん草 キャベツ 人参 削り節 じゃがいも 白菜 玉葱 貝割れ菜	376キロカロリー
9日	金		★和風ビビンバ	卵豆腐の清汁	デザート	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 貝割れ菜 デザート	521キロカロリー
10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 コンク	198キロカロリー
12日	月		メンチカツ	青菜の胡麻和え	鶏うどん汁	メンチカツ ケチャップ ほうれん草 小松菜 コーン 人参 ごまうどん 鶏肉 玉葱 ごぼう 葱	442キロカロリー
13日	火		おでん	マカロニツナサラダ		チキンボール 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	491キロカロリー
14日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
15日	木		揚げギョウザ	中華サラダ	かき玉汁	ギョウザ 天ぷら粉 春雨 胡瓜 カニカマ 海藻 人参 もやし ブロッコリー 中華ドレッシング 卵 玉ねぎ 小松菜	436キロカロリー
16日	金		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 貝割れ菜	499キロカロリー
19日	火		★ほうれん草と鮭のシチュー	春雨の中華炒め		鮭 ほうれん草 人参 玉葱 白菜 合挽ミンチ 春雨 人参 ビーマン もやし ごま油	449キロカロリー
20日	水	修了式(午前保育)	軽食(パン・牛乳)			パン 牛乳	272キロカロリー

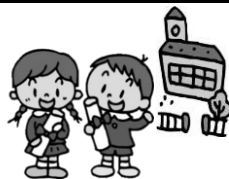
平均 436キロカロリー

## どうグループのみなさん

もうすぐ卒園ですね



どうグループのみなさんは、3月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？」 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!



よくかんで  
たべよう



管理栄養士 中小路(なかこうじ)

あさごはん  
をたべよう

バランスよく  
たべよう

### こんな食事になっていませんか?

孤食

1人で食べる



子食

子どもだけで  
食べる



固食

同じ物ばかり食べる



個食

同じ食卓で食べている  
物がそれぞれ違う



小食

ダイエットなど必要以上  
に食事の量を制限する



濃食

濃い味つけの物ばかり  
食べる



粉食

粉から作られた物(パン、  
麺類など)ばかり食べる

