

# 3月のこんだて

令和3年2月26日

開南幼稚園

あっという間に春がおとすれ、ご進級・ご卒園の季節になりました。給食後にお皿を運んでくる姿や畑の大根を給食室に持ってきてくれる様子を頼もしさや、たくましさを感じる今日このごろです。みなさんはどんな給食を思い出しますか？今月は一年間を振り返りながらすごしてみましょう。



月/日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
3/1 (月)	麦ごはん 揚げ豚の三色和え ナムル 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	米・麦・油 砂糖・片栗粉	生姜・ほうれん草・人参 パイン缶・もやし・きゅうり バナナ	373	13.9
3/2 (火) ひなまつり 行事食	ちらし寿司 鶏のから揚げ 果物・牛乳	卵・油揚げ でんぶ・鶏肉 牛乳	米・油 砂糖・片栗粉	干びょう・人参 干し椎茸・れんこん ポエム・レタス 生姜・いよかん	463	15.4
3/4 (木) こあら リクエスト	しょうゆラーメン 野菜炒め 果物・牛乳	なると・豚肉 牛乳	麺・鶏ガラ 油	長ネギ・わかめ コーン・もやし・人参 こら・キャベツ・玉ねぎ いちご	477	19.3
3/8 (月)	ふりかけごはん ガーリックチキン・パスタ ミネストローネ 果物・牛乳	鶏肉・ベーコン 牛乳	米・麦・油 パスタ・砂糖	にんにく・ピーマン レタス・エリンギ 玉ねぎ・人参 トマト缶・キャベツ パイン	366	14.5
3/9 (火)	麦ごはん さばの塩焼き 三色みそ炒め・みそ汁 果物・牛乳	さば・みそ 牛乳	米・麦 油・砂糖	もやし・ピーマン ブロッコリー・人参 れんこん・ゴマ 玉ねぎ・バナナ	373	17.1
3/11 (木) ぞう リクエスト	ピザトースト マカロニ野菜サラダ 卵スープ 果物・牛乳	ベーコン・チーズ ハム・卵 牛乳	食パン・砂糖 マカロニ マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ・ピーマン・しめじ きゅうり・玉ねぎ・人参 レタス・いちご	386	20.9
3/15 (月)	カレーライス ササミフライ フルーツヨーグルト 牛乳	鶏肉・ヨーグルト 牛乳	米・麦・油 じゃがいも カレールー 天ぷら粉・パン粉	玉ねぎ・人参・レタス きゅうり・パイン缶 みかん缶・バナナ	487	20.1

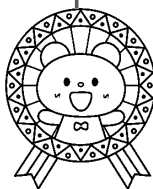
◎2月の食材検査結果は水・牛乳を含めて不検出でした。

\* 材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります

## 食生活をチェックしてみましょう。

- ☆ 朝ごはんを毎日たべてから登園しましたか？
- ☆ 食事の前にていねいに手を洗いましたか？
- ☆ 『いただきます』や『ごちそうさま』のあいさつはできましたか？
- ☆ マナーをまもって楽しく食事ができましたか？
- ☆ 苦手な食べ物にも挑戦してみましたか？
- ☆ おともだちと協力してお片付けをすることができましたか？

できたところはほめて、来年度につなげてあげましょう。



3月の給食は子どもたちが好きなメニューを取り入れました。「全部食べることができた！」という自信を持って卒園・進級をしてほしいためです。これからも食とともに健康的に過ごして欲しいと思います。給食を通して、子どもたちみんなの笑顔や成長ぶりに、たくさんの元気をもらいました。

一年間ありがとうございました。

