

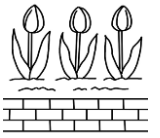


3がっのこんだて



令和4年2月28日
開南幼稚園

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。3学期になると完食する園児も少しずつ増えてきました。給食をとおして一人ひとりが自分のペースで成長してくれたことが感じられ、とてもうれしく思います。年長さんは卒園まで残りわずかな給食です。思い出になるよう、お友だちと仲良く食べてくださいね。コロナ過ではありましたが保護者の皆様には一年間ご理解、ご協力をいただきましてありがとうございました。



日にち	献立名	おもな材料名			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
1日 (火)	麦ごはん さばのみそ煮 春雨サラダ 果物・牛乳	さば・味噌 ハム・牛乳	米・麦・砂糖 白ゴマ・春雨	生姜・フロコリー もやし・人参 きゅうり・オレンジ	381	12.2
3日 (木) ひなまつり	ちらし寿し 鶏肉のみそ焼き・温キャベツ 果物・牛乳	油揚げ・卵 鶏肉・味噌 牛乳	米・砂糖・油 レンコン	かんぴょう・人参 干し椎茸・ポエム・のり きゃべつ・バナナ	394	16.5
4日 (金)	麦ごはん 和風ハンバーグ じゃがいものコンソメ炒め 果物・牛乳	豚肉・卵 ベーコン・牛乳	米・麦 パン粉・砂糖 じゃがいも	玉ねぎ・人参・大根 りんご・生姜・にんにく もやし・パプリカ パイン	396	13.1
7日 (月) きりん リクエスト	ふりかけごはん 鶏のから揚げ スパゲティサラダ・豚汁 果物・牛乳	鶏肉・ハム 豚肉・油揚げ 味噌・牛乳	米・麦・油 片栗粉・スパゲティ マヨネーズ・砂糖 里芋・こんにゃく	生姜・玉ねぎ・人参 きゅうり・レタス・大根 長ネギ・ゴボウ・しめじ バナナ	446	17.1
8日 (火) ぞう リクエスト	やきそば ポテトサラダ オニオンスープ 果物・牛乳	豚肉・ハム 卵・牛乳	蒸しめん・油 じゃがいも・砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・もやし きゃべつ・ピーマン きゅうり・オレンジ	350	11
10日 (木)	麦ごはん 野菜炒め 揚げぎょうざ 果物・牛乳	豚肉・ぎょうざ 牛乳	米・麦 油	キャベツ・しめじ 人参・ピーマン・玉ねぎ もやし・パイン	412	11.8
11日 (金)	食パン・手作りりんごジャム ハムサンドフライ 根菜スープ 果物・牛乳	ハム・ベーコン 牛乳	食パン・砂糖・油 じゃがいも・天ぷら粉 パン粉・れんこん マヨネーズ	りんご・レタス・大根 ミックスベジタブル 人参・玉ねぎ・いちご	436	7.3
14日 (月)	雑穀ごはん キスフライ 大根とひじきの炒め煮 みそ汁・果物・牛乳	キス・さつま揚げ 味噌・牛乳	米・雑穀・油 パン粉・天ぷら粉 レンコン	キャベツ・レタス 大根・人参・ひじき 玉ねぎ・オレンジ	386	15
15日 (火)	麦ごはん 筑前煮 青菜のごま和え 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・麦 レンコン・こんにゃく 里芋・砂糖	人参・干し椎茸・ゴボウ 青菜・パイン	370	15

材料の入荷により献立の一部が変更になる場合があります。



おやつのおすすめ

- おやつは食事でとれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。
- おやつのでき**
- 米……おじや、チーズおにぎりなど
 - パン……サンドイッチ、ラスクなど
 - 麺……焼きうどん、五目うどんなど
 - イモ……蒸かしいも、ジャガイモのお焼きなど
 - 小麦粉……ホットケーキ、蒸しパンなど



一年間を振り返ってみましょう

- ◇ 毎日朝ごはんを食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』『ごちそうさまです』のあいさつはできましたか？
- ◇ マナーを守ってたのしく食事ができましたか？
- ◇ 苦手な味や食べ物にも挑戦してみましたか？

※できたところはほめて、来年度につなげてあげましょう。