

# 令和 3年 3月 給食 献立表

【今月の目標】・・・時間を守って食べましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時 (未満児)	3時 (共通)
1	月	ご飯	ハンバーグ ブロッコリーサラダ きのこのポターージュ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/バナナマフィン
2	火	わかめご飯	※鶏肉の大豆衣揚げ 野菜の納豆和え 卵とじうどん	牛乳/煮りんご	牛乳/チーズパン/果物
3	水	ご飯	花しゅうまい 菜の花の和え物 紅白団子汁	牛乳/黄粉団子	ヤクルト/桃まんじゅう/果物
4	木	麦ごはん	魚の人参衣焼き 筑前煮 豆乳味噌スープ	牛乳/蒸しパン	牛乳/クレープ/果物
5	金	ご飯	コロッケ きゅうりとわかめの酢味噌和え 卵スープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/お好み焼き/果物
6	土	パン	そうめんチャンプルー 根菜のごまヨサラダ わかめスープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/高菜おにぎり/果物
8	月	ご飯	餃子 ひじきの煮物 イエローシチュー	牛乳/トースト	牛乳/さつま芋蒸しパン/果物
9	火	パン	真砂焼 卵サラダ ちゃんぽん	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/いなり寿司/果物
10	水	ひじきご飯	魚の竜田揚げ ほうれん草のごま和え けんちん汁	牛乳/卵焼き	ヤクルト/フレンチトースト/果物
11	木	ご飯	八宝菜 ポテトサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/ごまクッキー/果物
12	金	ご飯	じゃが芋のキッシュ シーチキンサラダ ビーンズスープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/ホットケーキ/果物
13	土	卒 園 式 在園児・・・弁当の日 		牛乳/菓子	牛乳/小倉蒸しパン/果物
15	月	ご飯	ピーマンの肉詰め 大根サラダ コーンシチュー	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/ツナマヨパン/果物
16	火	パン	皿うどん ミックスごまめ 中華スープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/梅しそおにぎり/果物
17	水	麦ご飯	魚のじゃが衣揚げ フルーツ入りサラダ かき卵汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/ソーメン汁/果物
18	木	ご飯	酢どり さつま芋の甘煮 つみれ汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/アメリカンドッグ/果物
19	金	ご飯	豚肉の生姜焼き ビーンズサラダ 南瓜の味噌汁	牛乳/きな粉マカロニ	牛乳/ポテトチップス/果物
22	月	ご飯	メンチカツ 春雨サラダ ポターージュスープ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/チーズスティック/果物
23	火	パン	和風スバゲティ 野菜の卵とじ ミネストローネ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/中華おこわ/果物
24	水	誕生日会 	ちらし寿司 ※エビカツ ジャーマンポテト 和風サラダ 若竹汁	牛乳/菓子	牛乳/クリームパイ/果物
25	木	ご飯	チンジャオロース ほうれん草入り卵焼き 大根の味噌汁	牛乳/ラスク	牛乳/梅が枝餅/果物
26	金	玄米ご飯	魚の煮つけ 野菜の土佐和え 南瓜の天ぷら 団子汁	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/マドレーヌ/果物
27	土	パン	マカロニグラタン 三色和え チンゲン菜のスープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/鮭しそおにぎり/果物
29	月	ご飯	ささ身のはさみ揚げ 切り干し大根の煮物 ホワイトシチュー	牛乳/みたらし団子	牛乳/あんパン/果物
30	火	人参ご飯	豆腐のつくね きゅうりの酢の物 野菜ラーメン	牛乳/フルーツホットケーキ	牛乳/ミックスピザ/果物
31	水	ご飯	魚の塩麴焼き 肉じゃが なめこの味噌汁	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/チーズケーキ/果物

※は新メニューです。



1年間を振り返って



今年度もあと1か月になりました。苦手な野菜を食べられるようになったり、食べる量が増えたり給食を通して子どもたちの成長を感じることができ、とても嬉しく思いました。これからもおいしい給食を作れるよう頑張りたいと思います。

今年度は免疫力をあげる食材などを紹介してきましたが、最後に私たちが毎日食べている「白米」について紹介したいと思います。

ご飯は三大栄養素すべてを含み、特に糖質を多く含みます。また、ビタミンやミネラルもしっかり摂取できる優秀な食材です。糖質は穀類やイモ類などに多く含まれ、元気に体を動かしたりするのに不可欠なエネルギー源です。たくさんご飯を食べて今年度残り1か月元気に過ごしましょう。