

3月給食献立表



致遠保育園

2018年

日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ		日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ	
					未満児	以上児						未満児	以上児
1	木		オムライス フライドチキン ドレッシングかけ 豆乳コーンポタージュ・三色花ゼリー	オムライス フライドチキン レタス	ケーキ	ケーキ	16	金	白ごはん (ごはん) 赤魚のみそ焼き マカロニサラダ 清し汁・バナナ	赤魚 もやし にんじん	おさつ スティック	おさつ スティック	
2	金		あんかけラーメン 蒸ししゅうまい 白桃缶	冷中華めん 豚肉 はくさい	揚一番 きどりっこ	揚一番 きどりっこ	17	土	白ごはん サンドイッチ いかリングフライ りんごジュース	サンドイッチ いかリングフライ レタス	ハーベスト プチえび	ハーベスト プチえび	
3	土	パン	(パン) クラムチャウダー 和風サラダ メロンムース	ベーコン あさり じゃがいも	海苔せんべい	海苔せんべい	19	月	白ごはん (ごはん) 豚肉の漬け焼き なめたけ和え みそ汁・ゼリーポンチ	豚肉 チンゲン菜 笹かま	とんがりコーン 瀬戸の湯揚	とんがりコーン 瀬戸の湯揚	
5	月	白ごはん	(ごはん) 豚肉の生姜焼き ツナサラダ みそ汁・りんごゼリー	豚肉 にら シーチキン	★ホットケーキ	★ホットケーキ	20	火	白ごはん (ごはん) オムレツミートソースかけ フレンチサラダ コンソメスープ・白桃缶	ブレンオムレツ 鶏ひき肉 たまねぎ	プチ アップルパイ	プチ アップルパイ	
6	火	白ごはん	(青菜ごはん) マヨたまカツ ブロッコリーのクリーム煮 黄桃缶・麦茶	マヨたまカツ ブロッコリー ベーコン	まがりせんべい フルーツ ロースト	まがりせんべい フルーツ ロースト	22	木	白ごはん (ごはん) ピビンパ丼 清し汁 つけもの・バナナ	たまご 豚ひき肉 もやし	★ハッシュド ポテト	★ハッシュド ポテト	
7	水	白ごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 しそ風味和え みそ汁・バナナ	絹ごし豆腐 豚ひき肉 にんじん	どら焼き	どら焼き	23	金	白ごはん (ごはん) ほっけのつけ焼き アスパラ菜のソテー・納豆 みそ汁・パイン缶	ほっけ アスパラ菜 ポークウィンナー	カルシウム せんべい ペジタべる	カルシウム せんべい ペジタべる	
8	木	白ごはん	(ごはん) さばの塩麹焼き 切干大根の炒め煮・卵みそ みそ汁・ヨーグルト	さば 切干大根 糸こんにゃく	通のえだ豆 塩A字 ビスケット	通のえだ豆 塩A字 ビスケット	24	土	白ごはん (ごはん) かしわにゆうめん ねぎたま焼き みかんゼリー	冷麦 鶏肉 ねぎたま焼き	厚切り パーム クーヘン	厚切り パーム クーヘン	
9	金	白ごはん	(ごはん) 八宝菜 シャキシャキ和え 水ぎょうざスープ・パイン缶	はくさい むきえび うずら卵	桃のカスタード ケーキ	桃のカスタード ケーキ	26	月	白ごはん (ごはん) さんまのりんご煮 ピーナツ和え みそ汁・黄桃缶	さんまりんご煮 だいこん にんじん	クリームコロ ばりんこ	クリームコロ ばりんこ	
10	土		肉うどん ちくわの磯香焼き ミニゼリー	干うどん 豚肉 チンゲン菜	かんぱれ 野菜家族 さやえんどう	プランチュール さやえんどう	27	火	白ごはん (ごはん) かに玉甘酢あんかけ 塩昆布和え みそ汁・マンゴープリン	中華かに玉 プチトマト はくさい	★フライド ポテト	★フライド ポテト	
12	月	白ごはん	(ごはん) ハヤシライス ラフランスゼリー スティックチーズ・やさいジュース	豚肉 じゃがいも たまねぎ	ぼかうけ ポーロ	ぼかうけ しみチョコ コーン	28	水	白ごはん (ごはん) 豆腐のカレー煮 グリーンサラダ 清し汁・みかん缶	木綿豆腐 豚肉 たまねぎ	スペシャル いろご	スペシャル いろご	
13	火	白ごはん	(ごはん) かれのいのサワーソースかけ 菜種和え みそ汁・オレンジ	かれい ブレンヨーグルト トマト	★やきいも	★やきいも	29	木	白ごはん (ごはん) あぶり焼きチキン りゃんサンスー レタススープ・フルーツヨーグルト	あぶり焼きチキン はるさめ 白角ハム	アンパンマンの おやさい せんべい	アンパンマンの おやさい せんべい	
14	水	白ごはん	(ごはん) ユーリンチー さっぱりサラダ みそ汁・洋梨缶	鶏肉 万能ねぎ はくさい	ムーンライト	ムーンライト	30	金	白ごはん (わかめごはん) 牛肉コロッケ 牛肉コロッケ コールスロー みそ汁・バナナ	牛肉コロッケ きゃべつ 魚肉ソーセージ	ハニラロアンヌ	ハニラロアンヌ	
15	木		五目チャーハン えびフライ 中華スープ フルーツポンチ	五目チャーハン えびフライ レタス	焼き焼き クレープ	焼き焼き クレープ	31	土	白ごはん カルボナーラ あさりのスープ ミニゼリー	スパゲティ たまねぎ ベーコン	しっとりソフト クッキー	しっとりソフト クッキー	

朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝ごはんを食べていますか？食欲がない、食べる時間がないなどの理由で食べていなかったり、食べていても菓子パンなどのおやつのようなものだったりすると、栄養が偏ってしまいます。朝ごはんは1日のスタートの活力として、とても大切なものです。

朝ごはんはやる気の源、朝ごはんをしっかりと摂ってエネルギーをチャージしましょう！

朝ごはんを食べないと...



肥満になりやすい



イライラする
集中できない



疲れやすい

朝ごはんをたんぱく質を摂ると、ホルモンの関係で日中の食欲が抑えられます。また、朝食を摂らずに空腹状態で昼食を摂ると満腹を感じにくくなり、食べ過ぎや間食の原因にもなります。朝ごはんをとることは太りにくから作りにもつながります。

朝ごはんを食べないために、起床時の脳はエネルギー不足を感知しています。朝ごはんから脳のエネルギーとなるブドウ糖を摂らないと、集中力がなくなりイライラしやすくなります。

からだを動かすためにもブドウ糖が必要になります。そのため朝ごはんを抜くと、たるみや疲労を感じやすくなる可能性があります。

- ☆1日は誕生会です。主食の持参は必要ありません。
- ☆15日はお別れ会です。主食の持参は必要ありません。
- ☆17日はサンドイッチです。主食の持参は必要ありません。
- ☆()は未満児の主食となっております。
- ☆未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
- ☆☆マークが付いているおやつは手作りおやつです。

☆いつしか寒さもやわらぎ、暖かい春がやってきました。
好き嫌いをせずに、給食をみんなで楽しみましょう。