


3月 きゅうしょくだより

令和2年度 白崎保育園


月	火	水	木	金	土
1 麦ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 青菜のしらすごま和え みそ汁 ひじき納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク ぶくれ菓子 小魚	2 ごはん カレーポークビーンズ ゆで卵サラダ ひじき納豆 種めきパルン 牛乳 マリービスケット スキムミルク アメリカンドッグ	3 てまり寿司 魚の菜種焼き キャベツの浅漬け 青のソの吸い物 牛乳 野菜せんべい スキムミルク 桜もち 小魚	4 麦ごはん 麻婆豆腐 昆布サラダ ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク ベーコンポテト	5 ごはん 切干大根の煮物 チキンロールサラダ ひじき納豆 牛乳 マナービスケット スキムミルク バターケーキ 小魚	6 麦ごはん さつま揚げ みどり芋 みそけんちん汁 ひじき納豆 牛乳 卵ボーロ スキムミルク ヨーグルトソース
8 桜色ごはん 竹輪のポテトサラダ揚げ 春野菜炒め みそ汁 牛乳 ハイハイ スキムミルク パルンアイス 小魚	9 ごはん 豚肉と春雨の 中華風炒め 高野豆腐のかわふわ煮 ひじき納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク グレーゼリー	10 麦ごはん レバーのマリアナソース さつま汁 ひじき納豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク チーズステーキ 小魚	11 ごはん 肉じゃが 大豆としらすのサラダ ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク 豆腐の白玉団子	12 麦ごはん 肉野菜カレー炒め みそ汁 ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク アーモンド ココアケーキ 小魚	13 第53回 卒園式 愛情弁当・午前保育 ちゅうりっぷ・たんぽぽ みそ汁・ひまわり 麦茶 マナービスケット
15 ごはん マカロニカレーシチュー ツナサラダ ひじき納豆 種めきパルン 牛乳 卵ボーロ スキムミルク じゃがいももち 小魚	16 麦ごはん 魚の味噌照り焼き 小松菜のソテー トマトと卵のスープ ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク いちごパナコ	17 ごはん 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう ワンタンスープ ひじき納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク きなこクッキー 小魚	18 麦ごはん 切干大根のくず煮 キャベツと油揚げの炒め物 ひじき納豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク リンゴゼリー	19 カレーうどん ブロッコリーとベーコンサラダ バナナ 牛乳 野菜せんべい スキムミルク ピザトースト 小魚	20 春分の日
22 ごはん チーズインハンバーグ チキントマトサラダ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク グレープ 小魚	23 麦ごはん 筑前煮 キャベツのゆかり和え ひじき納豆 牛乳 マナービスケット スキムミルク チーズホットケーキ	24 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 竹の子サラダ 春雨野菜スープ ひじき納豆 牛乳 卵ボーロ スキムミルク リンゴバナナの ケーキ 小魚	25 麦ごはん ししゃものカレーフライ ビーンズサラダ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク フルーツポンチ	26 ごはん 大豆の昆布煮 カリカリじゃこサラダ ひじき納豆 種めきパルン 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク チュロス 小魚	27 愛情弁当 牛乳 マリービスケット スキムミルク バナナクッキー
29 ハヤシライス キャベツのパリパリサラダ オレンジ 牛乳 野菜せんべい スキムミルク ココアアラマンデ 小魚	30 新年度 準備	31 のため 休園			

☆食と健康のはなし☆ 積極的に鉄分をとろう!

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると疲れやすいなどの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄をバランス良く摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
(肉・魚・レバーなど)



●非ヘム鉄
(ほうれん草・納豆・小松菜・ひじきなど)

取ってもたたく
取り入れて下さい

一年間を振り返って

4月の頃と比べ、残食が少なくなり、たくさん食べて大きく成長した子ども達。調理室の中まで聞こえてくる「おかわり下さ〜い!」の声や「今日の給食美味しかったよ」の声に頑張って作って良かったと嬉しく思います。来年度も引き続き美味しい給食作りに励んでいきます!



※おやつは、上段が10時・下段が3時のおやつです。なお、10時のおやつは3歳未満児のみです。