

日	曜日	午前	昼食 	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか (体をつくる・ 血や肉になる)	黄 (力や体温の もとになる)	みどり (体の調子を整える)	
1	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ	ベルギー ワッフル 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、バター、こむぎこ、こーんすたーち、さとう、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき	657(612) 26.1(23.5) 25.3(25) 1.6(1.3)
3	月	ビスケット 牛乳	おにぎり 菜の花のおみそ汁 ひじきのサラダ もものゼリー	ひなあられ 牛乳	とりひきにく、たまご、とうふ、だしりみそ、ロースハム、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、ももジュース、あられ、ビスケット	こまつな、なばな、コーン、にんじん、さやえんどう、ひじき、かんてん	435(430) 14.6(14.6) 10.6(13.1) 1.1(0.9)
4	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 豚肉のつけ焼き さつまいものバター炒め バナナ	かぼちやの 蒸しパン 牛乳	とうふ、あぶらあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、らんおう	うどん、さとう、さつまいも、バター、さらだあぶら、こむぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、たまねぎ、バナナ、かぼちや	722(691) 23.9(22.5) 22.3(22.7) 3.6(3)
5	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》 	おたのしみ おやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
6	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ コンソメスープ ハンバーグ ポパイサラダ	セサミクッ キー 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにく	ロールパン、さとう、パンこ、さらだあぶら、ごま、バター、こむぎこ、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、コーン、バナナ	677(669) 23.8(22.7) 28.5(27.9) 1.8(1.5)
7	金	ビスケット 牛乳	☆ ご飯 りんご 味噌汁 キンメダイの煮つけ 切り干し大根の煮物	ママレード ホットケーキ 牛乳	みそ、とうふ、きんめだい、ちくわ、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さとう、ホットケーキミックス、ママレードジャム、さらだあぶら、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、りんご	583(549) 21.2(19.8) 17.1(18.3) 1.9(1.4)
8	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 マカロニサラダ	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ロースハム、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、マカロニスパゲッティ、マヨネーズ、せんべい、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり	597(562) 22.9(21.2) 19.6(20.5) 1.6(1.3)
10	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 フレンチサラダ	きなこクッ キー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、さらだあぶら、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	654(607) 21.5(20.1) 24.6(24.4) 1.1(0.9)
11	火	ビスケット 牛乳	菜の花のスパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	ニラせんべい 牛乳	ベーコン、ソーセージ、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	マカロニスパゲッティ、バター、さとう、おこのみやきこ、ビスケット	やきのり、しめじ、なばな、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんじん、バナナ、にら	497(512) 20(19.2) 16(17.7) 1.5(1.2)
12	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 キャベツスープ インディアンサラダ 果汁(りんご)	ヨーグルト ケーキ 牛乳	ちりめんじゃこ、だいずたんぱく、ちくわ、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、じゃがいも、ホットケーキミックス、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、りんごジュース、レモン	524(502) 18.3(17.5) 12.2(14.7) 1.2(1.1)
13	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン かぶのスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	ツナ昆布お にぎり 牛乳	とりもも、まぐろ、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブゆ、じゃがいも、ごはん、ビスケット	かぶ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、ピーマン、バナナ、しおこんぶ	649(650) 23.3(22.6) 18.5(20.2) 1.7(1.5)
14	金	ビスケット 牛乳	ご飯 みかん 味噌汁 かじまぐろのソテー ほうれん草のナムル	かぼちやの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こむぎこ、ごま、ごまあぶら、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、もやし、みかん、かぼちや	619(581) 25.2(23) 17(18.2) 1.4(1.2)
15	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	カニパン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、ミートボール、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、カニパン、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、さやえんどう	629(640) 24.5(24.7) 20.6(23.7) 2.7(2.6)
17	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ きゅうりのナムル	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ごまあぶら、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、きゅうり、わかめ、もやし、コーン	538(514) 17.8(17.3) 18.9(19.8) 2.2(1.8)
18	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 野菜スープ バナナ 	菓子パン 牛乳	ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、しらたき、ジャムパン、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピーマン、だいこん、えのきたけ、さやえんどう、バナナ	542(543) 16.3(16.4) 9.4(12.2) 1.9(1.5)
19	水	ビスケット 牛乳	★カレーライス シルバーサラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	★フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	ぎゅうにく、鉄分入りヨーグルト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッシング、はるさめ、さとう、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ミニトマト、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	559(547) 13.4(13.7) 12.6(15) 1.6(1.4)
20	木		《休園日》					0(0) 0(0) 0(0)

21	金	ビスケット 牛乳	★素麺 厚揚げと白菜のとろみ炒め バナナ	★ココアちゃん すこう 牛乳	ロースハム、たまご、あつ あげ、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりこ、さら だあぶら、こむぎこ、さと う、なたねあぶら、ビス ケット	きゅうり、たまねぎ、長ね ぎ、にんじん、はくさい、パ ナナ	540(542) 17.9(17.6) 18.4(19.5) 1.6(1.2)
22	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ	ベルギー ワッフル 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶ たひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、バター、 こむぎこ、コーンすたー ち、さとう、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さや いんげん、ブロッコリー、 ひじき	657(612) 26.1(23.5) 25.3(25) 1.6(1.3)
24	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豆腐の旨煮 キャベツのおかかあえ	★にんじんの 蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、かつおぶし、ぎゅう にゅう、たまご	強化米、かたくりこ、さと う、ゼリー、さらだあぶら、 ホットケーキミックス、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、長ね ぎ、こまつな、にんじん、 キャベツ、きゅうり	627(582) 23.8(21.7) 20.2(20.9) 2(1.5)
25	火	ビスケット 牛乳	★スパゲッティナポリタン 中華スープ 大根のサラダ バナナ	お好み焼 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハ ム、とうふ、たまご	マカロニ・スパゲッティ、さ とう、バター、マヨネーズ、 ごま、こむぎこ、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、しい たけ、だいこん、にんじん、 トウモロコシ、きゅうり、パ ナナ、キャベツ	532(537) 15.9(16) 15.4(17.1) 3.2(2.6)
26	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 飛鳥汁 ブロッコリーの塩炒め ミニゼリー	黒ゴマのクッ キー 牛乳	あぶらあげ、とりひきに く、とりもも、とうにゅう、み そ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、ゼ リー、ごま、バター、さと う、こむぎこ、ビスケット	にんじん、まいたけ、ごぼ う、もやし、はくさい、長ね ぎ、こまつな、ブロッコ リー、しめじ、コーン	563(530) 18.5(17.7) 16.1(17.8) 1.1(0.9)
27	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー コールスローサラダ バナナ	おからのマ フィン 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ロースハム、たまご、 おから	ロールパン、バター、こむ ぎこ、じゃがいも、マヨネ ーズ、ドレッシング、さとう、 ビスケット	さやいんげん、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、キャ ベツ、バナナ	576(591) 16.7(17.2) 20.5(21.7) 1.4(1.2)
28	金	ビスケット 牛乳	ご飯 いちご 味噌汁 さけのムニエル ひじき煮	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、 ちくわ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、 バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にん じん、ひじき、いちご、パインア ップルかん、みかんかん、かんてん	507(493) 21(19.8) 12.3(14.6) 1.8(1.3)
29	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひきに く、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、せんべい、ビス ケット	しいたけ、にんじん、はくさ い、長ねぎ	493(476) 25.7(23.5) 19.7(20.6) 3.2(2.5)
31	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 肉じゃが スパゲッティサラダ	豆乳のカップ ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、ロースハム、たまご、と うにゅう、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、マカ ロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、ゼ リー、なたねあぶら、こむぎこ、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、さや いんげん、にんじん、きゅ うり	630(585) 17.4(16.7) 19.2(20.2) 1.8(1.3)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのは、どうぶつビスケットやマンナです。



※3月24日(月)はさくら組は厚木市長表敬訪問に行くため給食の時間が遅くなります。メニューはおにぎり、チーズ、バナナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



## 給食だより

今年度も最後の月となりました。あとひと月するとみなさんは、進級・卒園ですね。さくらぐみさんにとっては、みんなで食べる残りわずかな給食の時間、楽しく過ごしてもらいたいと思っています。3月もいっぱい食べて、もうすぐやってくる進学・進級の季節を元気に迎えてください。

### 【食事のできるウイルス対策】



気温差が激しい今の時期、体調をくずしがちですね。インフルエンザや胃腸炎などに感染しないように、日ごろの食事で免疫をつけましょう！〈免疫力と抵抗力＝根菜〉寒い冬に旬を迎えた根菜は、体をポカポカに温かくします。その中でもにんじんは、ビタミンAの宝庫といわれ、体内の粘膜を正常に働かせる力があります。〈レンコン、じゃがいも、ブロッコリー〉に多く含まれるビタミンCは、白血球の働きを強化して免疫力を高めてくれます。また、〈ごぼう、レンコン、ブロッコリー〉などに含まれる食物繊維には、感染症などに対する抵抗力をつける成分があります。〈万能野菜かぼちゃ〉三大抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンE、βカロテン、ビタミンCが多く含まれています。これらは脂溶性ビタミンなので、油炒めなど、油分といっしょに摂取すると、栄養素をしっかり吸収できます。

### ☆大好きなメニューをリクエスト☆

今年も恒例の《リクエスト給食》を行います。卒園式前週の給食は、さくらぐみさんからのリクエストを受けて、メニューを決定します。今までの給食で思い出に残っているもの、好きな献立などを聞いて、リクエストされたものを作ります。おやつも同様にリクエストをもとに選び、思い出に残るスペシャルな一週間になればと思います。どうぞお楽しみに！  
リクエストメニューには★印がついています。



### 【菜の花をたべて春を感じよう】

旬の食材の菜の花は春を感じることができる食材です。菜の花はビタミン類や食物繊維が豊富で、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、苦味があり、子どもたちには食べにくいようです。マヨネーズで和えたり、肉と一緒に炒めたりすると苦味もやわらぎ食べやすくなります。黄色の花が可愛い菜の花は、目で楽しむのももちろん、「春」の味覚として味わってみましょう。

