

令和4年3月 幼稚園給食献立表

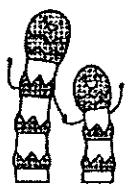
清須市学校給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | 血や肉や骨になる食品 | 働く力になる食品 | 体の調子を整える食品 |
|----|---|--|--------------------------------------|-------------------------------------|--|
| 1 | 火 | 黒糖パン 照り焼きチキン 牛乳 キャロットスープ コーンサラダ | 牛乳 ベーコン 照り焼きチキン | 黒糖パン 米粉ホワイトルウ ドレッシング | にんじん たまねぎ マッシュルーム バセリ プロッコリー とうもろこし キャベツ みずな |
| 2 | 水 | ごはん 中華飯 牛乳 わかめスープ フルーツポンチ | 牛乳 豚肉 なると 鶏肉 わかめ | 米 ごま油 かたり粉 ゼリー | たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく はくさい えのきたけ にら とうもろこし いちご ブルーベリー レモン みかん パイン 黄桃 |
| 3 | 木 | ごはん ささみカツ 華やかベジごはん 牛乳 うしお汁 磯和え ミニゼリーグレープ | 牛乳 あさり 豆腐 ボテトとお米のささみカツ かまぼこ のり | 米 握油 さとう ゼリー | 広島菜 京菜 大根葉 とうもろこし にんじん 梅 かぼちゃ ほうれんそう はくさい キャベツ もやし きゅうり ぶどう りんご |
| 4 | 金 | ごはん さわら西京焼き 牛乳 沢煮わん しそひじき和え パインアップル | 牛乳 豚肉 油揚げ さわら西京漬け かまぼこ ひじき | 米 | だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば こまつな はくさい もやし しその実 パイン |
| 7 | 月 | ソフトめん ミートソース 牛乳 ポテトソテー フルーツのヨーグルト和え | 牛乳 牛肉 豚肉 ウイナー ヨーグルト | ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ じゃがいも マーガリン | たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ にんにく トマト キャベツ プロッコリー とうもろこし バイン みかん バナナ |
| 8 | 火 | ごはん 麻婆豆腐 華風スープ 牛乳 ナムル | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 | 米 さとう ごま油 かたり粉 | ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし もやし だいこん きゅうり |
| 10 | 木 | レーズンパン ハムカツ 牛乳 コーンスープ グリーンサラダ | 牛乳 鶏肉 ボロニアカツ 米粉ホワイトルウ | レーズンパン 油揚げ ドレッシング 米粉ホワイトルウ | たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ とうもろこし プロッコリー キャベツ きゅうり |
| 11 | 金 | ごはん カレーライス 牛乳 ボイルワインナー ^一 フレンチサラダ オレンジ | 牛乳 豚肉 ポークフランク まぐろフレーク | 米 じゃがいも 米粉カレールウ サラダ油 さとう | にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり 黄ビーマン オレンジ |
| 14 | 月 | ごはん さばみそ煮 牛乳 けんちん汁 新香和え | 牛乳 鶏肉 さばみそ煮 豆腐 油揚げ | 米 さといも | にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ はくさい もやし だいこん漬 |
| 15 | 火 | ごはん ハンバーグ和風ソース 牛乳 どさんこ汁 ゆかりり和え | 牛乳 豚肉 ハンバーグ 豆腐 みそ | 米 さとう かたり粉 じゃがいも | にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ もやし こまつな 赤しそ粉 |
| 16 | 水 | ごはん ハツシュドビーフ 牛乳 オムレツ イタリアンサラダ お祝いいちごゼリー | 牛乳 牛肉 ブレーンオムレツ 豆乳 | 米 さとう 米粉ハヤシルウ ドレッシング ゼリー | にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく プロッコリー キャベツ きゅうり 赤ビーマン とうもろこし いちご |
| 18 | 金 | ごはん ホキフライ 菜めし ゆばのすまし汁 牛乳 菜の花和え ミニゼリーマスカット | 牛乳 ゆば ホキ米粉フライ 豆腐 かまぼこ | 米 さとう 揚げ油 ゼリー | 広島菜 京菜 大根葉 だいこん えのきたけ みつば にんじん なばな はくさい もやし とうもろこし マスカット |
| 22 | 火 | ごはん 豆腐の包み焼き 牛乳 豚汁 ツナ和え | 牛乳 豚肉 油揚げ 和風豆腐の包み焼き みそ まぐろフレーク | 米 さとう さといも | こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん |
| 23 | 水 | 中華めん しょうゆラーメン 牛乳 しゅうまい 甘酢和え ミニゼリー野菜 | 牛乳 豚肉 しゅうまい こんぶ チキン水煮 | 中華めん さとう ゼリー | にんじん メンマ とうもろこし キャベツ もやし ねぎ だいこん はくさい きゅうり りんご オレンジ |

*都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

1年間の食生活振り返りましょう

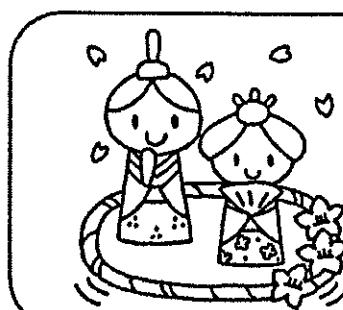


☆親子で一緒にチェックをしてみましょう☆

年齢や発達の違いなどにより子どもの育ちはさまざまですので、あくまで目安として参考にしてください。



ひな祭り



3月3日のひな祭りは、ひな人形を飾って女の子の健康と幸せを祈る日です。桃の節句や上巳の節句ともいわれています。行事食には、春の食材を使ったちらし寿司のほか、草むち、ひしもち、ひなあられ、はまぐりのお吸い物などがあります。