

3月給食だより

平成31年3月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ < >内は、汁物の具です。
- ※ ひよこ組(1歳児)・うさぎ組は朝牛乳(70ml)、おやつ(90ml)があります。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。

月 火 水 木 金 土

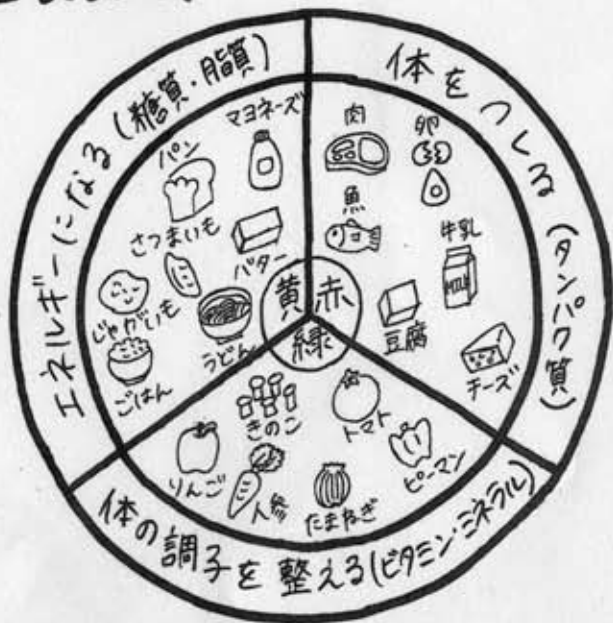
1		2		3		4		5		6		7		8		9											
人參		煮干し		人參		煮干し		人參		煮干し		人參		煮干し		煮干し											
ちらしずし すまし汁 <はんぺん・みつば> 鶏肉松風焼き 春雨サラダ 菜の花お浸し さくらもち		かしわうどん じゃが芋のみそ煮 胡瓜の醤油和え ミルクスコーン		ごはん 味増汁 <キャベツ・藍> チンジャオロース もやしナムル セロリきんぴら		ごはん 豆乳味増汁 <ほうれん草・えのき> 豚肉味噌焼き ダイスサラダ ピーマンお浸し		ごはん 味増汁 <なめこ・たまねぎ> たらこ味噌揚げ 小松菜納豆和え 切干大根炒め煮		ブロッコリー ジャムサンド スープ <チンゲン菜・コーン> 鶏肉ハンガリー風炒め 白菜と人參のツナ和え さつま芋甘煮		酢大根 あさりごはん スープ <レタス・ペーコン> 肉団子の野菜あんかけ ポテトサラダ 枝豆		するめ 和風スープバグテイ ほうれん草のり和え ミニトマト		4 酢昆布 ごはん 味増汁 <キャベツ・藍> チンジャオロース もやしナムル セロリきんぴら		5 煮ごぼう ごはん 豆乳味増汁 <ほうれん草・えのき> 豚肉味噌焼き ダイスサラダ ピーマンお浸し		6 きゅうり ごはん 味増汁 <なめこ・たまねぎ> たらこ味噌揚げ 小松菜納豆和え 切干大根炒め煮		7 ブロッコリー ジャムサンド スープ <チンゲン菜・コーン> 鶏肉ハンガリー風炒め 白菜と人參のツナ和え さつま芋甘煮		8 酢大根 あさりごはん スープ <レタス・ペーコン> 肉団子の野菜あんかけ ポテトサラダ 枝豆		9 するめ 和風スープバグテイ ほうれん草のり和え ミニトマト	
11 ブロッコリー ごはん 根菜汁 生揚げ卵とじ 白菜ゆかり和え 煮豆 ホットケーキ		12 セロリ ごはん 味増汁 <大根菜・豆腐> 大豆と鶏肉の煮物 トマトと胡瓜のサラダ ジャーマンポテト インドサモサ		13 カリフラワー ごはん 味増汁 <小松菜・しめじ> 鮭ソース焼き ひじき五目煮 さつまいもココロサラダ		14 カリフラワー フランスパン ほうれん草ポタージュ 豚肉竜田揚げ キャベツとハムのソテー かぶ甘酢和え		15 人參 ごはん 味増汁 <大根・わかめ> かれない天ぷら チンゲン菜お浸し りんごこんにゃくマヨネーズ 手作りえびせん		16 するめ きな粉マカロニ 卒業式		18 酢昆布 ごはん 味増汁 <キャベツ・藍> チンジャオロース もやしナムル セロリきんぴら		19 煮ごぼう ごはん 豆乳味増汁 <ほうれん草・えのき> 豚肉味噌焼き ダイスサラダ ピーマンお浸し		20 れんこん ごはん 味増汁 <なめこ・たまねぎ> たらこ味噌揚げ 小松菜納豆和え 切干大根炒め煮		21 春分の日 ごはん 味増汁 <水菜・ふのり> 鶏肉ごま焼き スティック野菜 ごぼうと人參の煮め煮		22 酢大根 ごはん 味増汁 <大根・わかめ> かれない天ぷら チンゲン菜お浸し りんごこんにゃくマヨネーズ 手作りえびせん		23 するめ 和風スープバグテイ ほうれん草のり和え ミニトマト きな粉マカロニ					
25 ブロッコリー ごはん 根菜汁 生揚げ卵とじ 白菜ゆかり和え 煮豆 ホットケーキ		26 セロリ ごはん 味増汁 <大根菜・豆腐> 大豆と鶏肉の煮物 トマトと胡瓜のサラダ ジャーマンポテト インドサモサ		27 カリフラワー ごはん 味増汁 <小松菜・しめじ> 鮭ソース焼き ひじき五目煮 さつまいもココロサラダ		28 煮ごぼう フランスパン ほうれん草ポタージュ 豚肉竜田揚げ キャベツとハムのソテー かぶ甘酢和え		29 人參 ごはん 味増汁 <大根・わかめ> かれない天ぷら チンゲン菜お浸し りんごこんにゃくマヨネーズ 手作りえびせん		30 煮干し かしわうどん じゃが芋のみそ煮 胡瓜の醤油和え ミルクスコーン																	

バランスの良い食事

毎日、かぜを引かず、元気に過ごし、成長するためには、栄養バランスのとれた食事をする事が大切です。

具体的にどのようなものを食べるといいのかわかりやすく色分けしたものに『三色食品群』というものがあります。三色食品群では、食材を体内での働きや特徴によって、赤、緑、黄の3つに分類しています。

★三色食品群



三色食品群に偏りがなないように食材を選び、様々な食材を使用することで、栄養バランスの良い食事にすることができます。