

| 令和4年度 | | | 3月分献立表 | | | いわさき第二幼稚園 | | | |
|-------|----|-------|-------------------|---|--|--|------------------------------------|------|---------|
| 目標 | | | よくかんでたべましょう | | | | | | |
| 日時 | はし | しゅじょく | しゅじょく・おかず・デザート | 主な材料とその働き | | | I補料 -kcal | 脂肪 g | |
| | | | | 血や肉のもとになる | 体の調子を整える | 熱や力になる | | | たんぱく質 g |
| 1 | 水 | 〇 | 〇 | シュガーロール にくだんごスープ ちゅうかふうサラダ | ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ベーコン ハム わかめ | しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん もやし きゅうり ホールコーン | ぱん かたくりこ ごまあぶら | 442 | 23.4 |
| | | | | | | | | 18.2 | 2.1 |
| 2 | 木 | 〇 | 〇 | ちゃんぽんふうしおあじうどん コーンサラダ ひとくちゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ | きゃべつ もやし にんじん ホールコーン レタス きゅうり | うどんのめん サラダあぶら | 477 | 16.2 |
| | | | | | | | | 16.4 | 1.6 |
| 6 | 月 | 〇 | 〇 | かぼちゃいりカレーライス やさいとハムのゴマドレサラダ チョコスコーン | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム | たまねぎ にんじん かぼちゃ レタス きゅうり ホールコーン | せいはいくまい じゃがいも しろごま サラダあぶら | 670 | 25.5 |
| | | | | | | | | 17.5 | 2.8 |
| 弁当の日 | | | 3日(金) | | | | | | |
| 誕生会 | | | 6日(月) てづくりチョコスコーン | | | | | | |



給食だよりの
お知らせ

- ★材料の都合により献立を一部変更することがあります。
- ★はしの日には忘れずにおはしをお持たせください。
- ★6日(月)誕生会のおやつは、てづくりチョコスコーンです。



給食のサラダのドレッシングは手作りです

(材料3~4人分)

★コーンサラダ・みかん入りサラダなど★

- ・サラダ油 25ml
- ・酢 20ml
- ・食塩 1.5g

※よく混ぜ合わせるとフレンチドレッシングが出来上がります。

★野菜サラダ・和風サラダなど★

- ・酢 30ml
- ・しょうゆ 20ml
- ・砂糖 10g

※油が入らないため、さっぱりした和風のドレッシングが出来上がります。

★中華風サラダ★

- ・酢 30ml
- ・しょうゆ 20ml
- ・砂糖 10g
- ・ごま油 5ml

※ごま油の香り豊かな中華味のドレッシングが出来上がります。

♥園児に大人気のドレッシングです。ご家庭でも作ってみて