

給食だより 3月

～朝食を食べて1日元気に過ごそう～

●朝食の必要性

- ・体温が上昇し、仕事や勉強の集中力や記憶力、意欲が高まる。
- ・体温や運動能力の上昇。朝食を食べる子どもは成績が良く、体力もあるという結果が報告されています。
- ・排便習慣がつく。 ・太りにくい身体をつくる。

●朝食のおすすめメニュー

- ・ご飯などの炭水化物「おにぎり、白粥、混ぜご飯、トーストなど」
- ・卵、牛乳、ヨーグルトなどのたんぱく質「目玉焼き、納豆、ウインナーなど」
- ・野菜や果物など含むビタミン、ミネラル「具沢山の味噌汁やスープ、トマト、ブロッコリー、バナナなど」



日	曜	9時の おやつ	昼食		3時の おやつ
			離乳食	普通食	
1	木	棒チーズ	ポークビーンズ・ゆかり和え・みそ汁・果物		お豆腐のココアマフィン
2	金	クラッカー	魚の人参みそ焼き・酢の物・油揚げと白菜のスープ・トマト		ピーチケーキ
3	土	ビスケット	五目うどん・大豆の甘煮・果物		おにぎり
4	日				
5	月	ヨーグルト	魚の煮付け・白和え・みそ汁・トマト	魚の南蛮漬け・白和え・みそ汁・トマト	ふかし芋
6	火	ポーロ	筑前煮・和風スパゲティーサラダ・みそ汁・果物		変わり焼きおにぎり
7	水	せんべい	煮物・酢の物・みそ汁・トマト	香味揚げ・酢の物・みそ汁・トマト	フルーツヨーグルト
8	木	バナナ	大豆入りミートローフ・スパゲティーサラダ・わかめスープ・トマト		カルシウムラスク
9	金	食パン	ひじき炒め・かぼちゃサラダ・清し汁・果物		ココア入りふくれ菓子
10	土	クラッカー	ポトフ・キャベツサラダ・果物		いもあんパン
11	日				
12	月	棒チーズ	南瓜と高野豆腐の煮物・和え物・みそ汁・果物		牛乳もち
13	火	ビスケット	マカロニグラタン・大豆サラダ・コンソメスープ・トマト		手作りメロンパン
14	水	ヨーグルト	鶏肉の味噌からめ焼き・ナムル・ワンタン汁・果物		チーズ饅頭
15	木	バナナ	魚のマヨネーズ焼き・小松菜とパプリカの和え物・豚汁・トマト		カルシウムおにぎり
16	金	食パン	シチュー・ごま酢和え・トマト	チキンカレー・ごま酢和え・果物	レーズン黒糖蒸しパン
17	土	せんべい	親子丼・野菜サラダ・果物		チーズパン
18	日				
19	月	クラッカー	鮭の味噌マヨ焼き・酢の物・コーンスープ・果物		スイートポテト
20	火	ポーロ	そばろ煮・みそ汁・トマト ドレッシングサラダ	チキン南蛮・みそ汁・トマト ドレッシングサラダ	ヨーグルトムース
21	水		春分の日		
22	木	棒チーズ	さつま芋がゆ・そばろ煮 ゆで野菜・清し汁・果物	ばら寿司・グリルチキン ゆで野菜・清し汁・果物	ケーキ
23	金	バナナ	春キャベツのクリーム煮・ほうれん草のサラダ・果物		菜の花サンド
24	土	ビスケット	温そうめん・和え物・果物	コーン入りラーメン・和え物・果物	おにぎり
25	日				
26	月	ヨーグルト	ツナと切干大根炒め物・ブロッコリーのおかか和え・根菜ゴマ汁・トマト		ぜんざい
27	火	食パン	肉じゃが・マカロニサラダ・かき玉汁・トマト		ポンデケーキ
28	水	せんべい	魚の照り焼き・野菜の昆布和え・きのこ汁・果物		ココアケーキ
29	木	ビスケット	マーボー豆腐・春雨サラダ・もずくスープ・トマト		ジャムクッキー
30	金	棒チーズ	さわらの西京焼き・三色野菜和え・清し汁・果物		バナナ蒸しパン
31	土	クラッカー	シチュー・野菜サラダ・果物	ハヤシライス・野菜サラダ・果物	あんパン