



3がつ 給食だより



岩崎保育園

日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児	日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児																																																																																							
1	金	鱈のフライ・すまし汁 南瓜サラダ・サラダ菜 いちご	スキムミルク りんご 型抜きチーズ	牛乳 ご飯	9	土	ミートスパゲッティ バナナ	お茶 ミニあんぱん	牛乳																																																																																							
15					30					2	土	肉うどん バナナ	お茶 ポローニヤパン	牛乳	11	月	ミックスカレー フルーツヨーグルト和え	牛乳 チーズ饅頭	牛乳 ご飯	23	25	4	月	三色ちらし・・・4日のみ 鶏肉のガーリック焼き 小松菜のマヨ炒め・サラダ菜 菜の花のすまし汁・いちご	4日 カルピス ひなあられ・桜餅 18日 牛乳 うぐいす餅	牛乳 ご飯	13	水	ぶり大根 マカロニサラダ サニーレタス ブロッコリー・ミニトマト	スキムミルク ポローニヤパン	お茶 ご飯	18	14	5	火	ポークビーンズ 菜の花和え サニーレタス・りんご	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 ご飯	14	木	うま煮 きゅうりのレモン和え サラダ菜・いちご	牛乳 揚げパン	牛乳 ご飯	26	28	6	水	ソフト揚げ・レタス 豆腐の味噌汁 煮豆・甘夏缶	お茶 しらす入りおにぎり	牛乳 ご飯	8	金	鯖の味噌煮・トマト 千切り大根の含め煮 卵サラダ・サラダ菜	牛乳 バナナ シュガーラスク	お茶 ご飯	27	29	7	木	豚肉と里芋のこってり煮 ブロッコリーのおかか和え 豆乳味噌汁・日向夏	スキムミルク キャラメルポテト	牛乳 ご飯	19	火	韓国風炒め物 シーチキンサラダ サラダ菜・りんご	牛乳 春野菜のおやき	お茶 ご飯	21		22	金	お誕生会 & お別れ会 ～バイキング給食です！！～									鶏飯	ハンバーグ	海老フライ	スパゲティ・サラダ	フライドポテト	牛乳	お茶	かきたま汁	ブロッコリー	ミニトマト	サラダ菜					
2	土	肉うどん バナナ	お茶 ポローニヤパン	牛乳	11	月	ミックスカレー フルーツヨーグルト和え	牛乳 チーズ饅頭	牛乳 ご飯																																																																																							
23					25					4	月	三色ちらし・・・4日のみ 鶏肉のガーリック焼き 小松菜のマヨ炒め・サラダ菜 菜の花のすまし汁・いちご	4日 カルピス ひなあられ・桜餅 18日 牛乳 うぐいす餅	牛乳 ご飯	13	水	ぶり大根 マカロニサラダ サニーレタス ブロッコリー・ミニトマト	スキムミルク ポローニヤパン	お茶 ご飯	18	14	5	火	ポークビーンズ 菜の花和え サニーレタス・りんご	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 ご飯	14	木	うま煮 きゅうりのレモン和え サラダ菜・いちご	牛乳 揚げパン	牛乳 ご飯	26	28	6	水	ソフト揚げ・レタス 豆腐の味噌汁 煮豆・甘夏缶	お茶 しらす入りおにぎり	牛乳 ご飯	8	金	鯖の味噌煮・トマト 千切り大根の含め煮 卵サラダ・サラダ菜	牛乳 バナナ シュガーラスク	お茶 ご飯	27	29	7	木	豚肉と里芋のこってり煮 ブロッコリーのおかか和え 豆乳味噌汁・日向夏	スキムミルク キャラメルポテト	牛乳 ご飯	19	火	韓国風炒め物 シーチキンサラダ サラダ菜・りんご	牛乳 春野菜のおやき	お茶 ご飯	21		22	金	お誕生会 & お別れ会 ～バイキング給食です！！～									鶏飯			ハンバーグ	海老フライ	スパゲティ・サラダ	フライドポテト	牛乳	お茶	かきたま汁	ブロッコリー	ミニトマト	サラダ菜						いちご	日向夏	りんご	バナナ	オレンジゼリー(以上児のみ)	フルーツケーキ				
4	月	三色ちらし・・・4日のみ 鶏肉のガーリック焼き 小松菜のマヨ炒め・サラダ菜 菜の花のすまし汁・いちご	4日 カルピス ひなあられ・桜餅 18日 牛乳 うぐいす餅	牛乳 ご飯	13	水	ぶり大根 マカロニサラダ サニーレタス ブロッコリー・ミニトマト	スキムミルク ポローニヤパン	お茶 ご飯																																																																																							
18					14																																																																																											
5	火	ポークビーンズ 菜の花和え サニーレタス・りんご	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 ご飯	14	木	うま煮 きゅうりのレモン和え サラダ菜・いちご	牛乳 揚げパン	牛乳 ご飯																																																																																							
26					28																																																																																											
6	水	ソフト揚げ・レタス 豆腐の味噌汁 煮豆・甘夏缶	お茶 しらす入りおにぎり	牛乳 ご飯	8	金	鯖の味噌煮・トマト 千切り大根の含め煮 卵サラダ・サラダ菜	牛乳 バナナ シュガーラスク	お茶 ご飯																																																																																							
27					29																																																																																											
7	木	豚肉と里芋のこってり煮 ブロッコリーのおかか和え 豆乳味噌汁・日向夏	スキムミルク キャラメルポテト	牛乳 ご飯	19	火	韓国風炒め物 シーチキンサラダ サラダ菜・りんご	牛乳 春野菜のおやき	お茶 ご飯																																																																																							
21																																																																																																
22	金	お誕生会 & お別れ会 ～バイキング給食です！！～																																																																																														
		鶏飯	ハンバーグ	海老フライ	スパゲティ・サラダ	フライドポテト	牛乳	お茶																																																																																								
		かきたま汁	ブロッコリー	ミニトマト	サラダ菜																																																																																											
		いちご	日向夏	りんご	バナナ	オレンジゼリー(以上児のみ)	フルーツケーキ																																																																																									

～～～春めいてきました～～～

少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。
早いもので、今年度も残り1ヶ月。4月に比べて心も体も大きく成長した子供たち。給食を通じて、食への興味や関心も育っていたらうれしいです。



お別れ遠足

12日

ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。
ちらし寿司の海老には「長生き」、蓮根は「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。
はまぐりは二枚に貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦仲よく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。



女の子の幸せを願った行事食です。

目指せ健康長寿日本一
美味しく減塩目指せ! 1日-2g。
栄養成分表示で塩分をチェック

宮崎県の目標食塩摂取量(1日あたり)
男性 9.0g未満 女性 7.5g未満
* 高血圧症や心疾患がある場合、6.0g未満
(疾患のある方は、医師にご相談。)

塩分が多く控えめにしたい食品
漬物や梅干し 肉の加工品 魚の加工品
インスタント食品

食べるときのポイント

温かいうちに食べる。

調味料はかけるよりつける。

食卓に調味料を置かない。