

2024年

メニューカレンダー

3月



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

～今月の栄養メモ～

【 ひなまつり 】

3月3日はひな祭りです。ひなまつりの行事食にはどのような由来が含まれているのか紹介していきたいと思います。

＊ひなあられ →かつて砂糖は貴重品とされており、砂糖を使ったお菓子は栄養価が高いとされ、1年中健康に過ごせるようにという願いが込められています。

＊ひしもち →緑・白・ピンクに色づけされているのは、諸説として緑が健康・白が清浄・ピンクが魔除けを意味しているといわれています。菱形は心臓を示し、災いを除く、また健康を願う意味が込められています。

＊ちらし寿司 →卵やエビのタンパク質、レンコンなどの野菜、豆類が使われているため、1品でバランスが整う優秀な料理です。



① ひなまつりメニュー

エビフライ
たきあわせ
こうやどうふ
デザート
たきこみごはん



エネルギー:448kcal／たんぱく質:11.8g

4 おさかな

やさしいため
やきかぼちゃ
デザート
ごましおごはん



エネルギー:417kcal／たんぱく質:10.2g

5 パンのメニュー

ブラウンシュ
サラダ
からあげ
デザート
ロールパン
にゅうさんいんりょう



エネルギー:420kcal／たんぱく質:11.7g

6 はっぼうさい

しゅうまい
ナムル
デザート
しろごはん



エネルギー:418kcal／たんぱく質:10.6g

7 てづくりメンチカツ

スパソテー
にんじんしりしり
デザート
わかめごはん



エネルギー:422kcal／たんぱく質:10.3g

8 しょうがやき

コロッケ
あえもの
デザート
しろごはん



エネルギー:422kcal／たんぱく質:10.9g

11 てりやきハンバーグ

スパソテー
かぼちゃサラダ
デザート
ふりかけごはん



エネルギー:420kcal／たんぱく質:11.0g

12 カツカレー

とんかつ
マカロニサラダ
デザート
しろごはん



エネルギー:435kcal／たんぱく質:11.3g

13 すきやきふう

コーンつまあげ
きんぴら
デザート
のりごはん



エネルギー:418kcal／たんぱく質:11.1g

14 からあげ

トマトに
コーン
デザート
しろごはん



エネルギー:422kcal／たんぱく質:11.6g

15 ささみフライ

こんにきに
あえもの
デザート
おかかごはん



エネルギー:431kcal／たんぱく質:11.5g

18 チンジャオロース

ぎょうざ
はるさめサラダ
デザート
しろごはん



エネルギー:406kcal／たんぱく質:10.6g

19 チキンソテー

やきそば
きりばしに
デザート
ふりかけごはん



エネルギー:406kcal／たんぱく質:10.4g

20 春分の日



21 やさいたっぷりカレー

マカロニトマト
デザート
しろごはん



エネルギー:429kcal／たんぱく質:10.2g

22 すぶたふう

コロッケ
ひじきに
デザート
しろごはん



エネルギー:421kcal／たんぱく質:12.1g

25 マーボードウフ

はるまき
ごまあえ
デザート
しろごはん



エネルギー:422kcal／たんぱく質:11.6g

26 ポトフ

ハムカツ
サラダ
デザート
しろごはん



エネルギー:391kcal／たんぱく質:10.7g

27 にくじゃが

おさかな
あえもの
デザート
ごましおごはん



エネルギー:415kcal／たんぱく質:13.5g

28 ハンバーグ

スパソテー
ビーンズトマトに
デザート
しろごはん



エネルギー:419kcal／たんぱく質:12.1g

29 ポークカレー

スマイルポテト
サラダ
デザート
しろごはん



エネルギー:436kcal／たんぱく質:11.6g

日本で初めて
幼稚園給食に採用
(2022年3月時点、(株)味いち調べ)

味いち

幼稚園給食 ライス
シールド乳酸菌®配合
(1食あたり100億個)

健康力をサポート

幼稚園給食のライスに
「シールド乳酸菌®」を配合いたします。

「シールド乳酸菌®」とは？

- ①「健康力をサポートする」乳酸菌です。
- ②無味無臭です。
- ③アレルギーフリー(28品目)なので安心して摂取できます。
乳酸菌には乳成分は含まれておりません。
- ④森永乳業株式会社が保有する数千株の中から発見しました。
- ⑤人のお腹にも生息するLactocaseibacillus paracasei®です。
- ⑥一日の接種目安量は100億個です。



「シールド乳酸菌®」はみなさまの健康を盾(シールド)のように
守ることをイメージして名づけられました。

※シールド乳酸菌は森永乳業株式会社の登録商標です

毎日変わる”美味しい”の笑顔

宅配弁当

味いち

おかげ様で創業47年



TEL 048-486-1147/FAX 048-486-1148
〒353-0005 埼玉県志木市幸町4-11-1
お問い合わせ 日曜・祝日を除く 9～17時
味いちホームページ www.e-aji.co.jp
毎日更新！お弁当ブログ
当日のお弁当写真を公開しています。
管理栄養士／鈴木 みお
栄養士／有馬 裕香、佐藤 愛実

♪お願い♪

迷子のスプーン・フォークが増
えております。お名前、幼稚園
名をお書きいただくと大変助
かります m(_)_m



※仕入れ状況により食材を変更する場合があります。
なるべく涼しい場所に保管していただき、13時ごろまでにお召し上がりください