



令和3年 3月 献立表



3月からありんこ1歳児クラスの午前おやつは麦茶のみとなります。
※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

献立は都合により変更
する場合があります。

亀井野保育園

誕生会	月	日	午前おやつ 0~1歳児クラス	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量				炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルギー									
						熱量(kcal)		蛋白質(g)					脂質(g)		塩分(g)		卵	乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	くるみ アーモンド ピーナッツ		
						幼児	乳児	幼児	乳児				幼児	乳児	幼児	乳児						
	1	月	0歳児クラス 牛乳 お菓子 1歳児クラス 麦茶	ぶたキャベツおむぎめん じゃがいものたらマヨあえ	ぎゅうにゅう やきおにぎり	359	287	9.9	7.9	20.0	16.0	1.6	1.3	おむぎめん	ぶたにく	キャベツ	○	○	○			
	2	15	火 月	0歳児クラス 牛乳 お菓子 1歳児クラス 麦茶	さけのマヨネーズやき なっとうあえ みそしる	ぎゅうにゅう チヂミ	441	339	19.0	14.9	15.1	12.0	1.9	1.5	ごはん	さけ	ほうれんそう	○	○	○		
	4	18	木	0歳児クラス 牛乳 お菓子 1歳児クラス 麦茶	ぎゅうにゅう クロワッサン さつまいもグラタン カレースープ	むぎちゃ わかめごはん	463	370	12.5	10.0	24.8	19.8	1.6	1.3	クロワッサン	ベーコン	たまねぎ	1歳児 クラス~ ○	○	○		
	5	19	金	0歳児クラス 牛乳 お菓子 1歳児クラス 麦茶	ひじきふりかけ もちごめしゅうまい サラダな チンゲンさいのちゅうかあえ みそしる	0、1歳児クラス ラッシー リッツサンド	408	326	15.0	12.0	9.4	7.5	2.0	1.6	ごはん	ぶたひきにく	ちんげんさい	○	○	○		
	6	20	土	0歳児クラス 牛乳 お菓子 1歳児クラス 麦茶	ぶたにくとキャベツのロールフライ サラダな わかめのすのもの すましじる	2歳児クラス~ むぎちゃ ヨーグルト リッツ	395	301	16.7	13.1	9.2	7.4	1.6	1.3	ごはん	ぶたにく	サラダな	○	○	○		
	8	22	月	0歳児クラス 牛乳 お菓子 1歳児クラス 麦茶	しょうがやきどんぶり みそしる	むぎちゃ おかし フルーツ	308	241	10.4	8.3	4.7	3.1	1.7	1.4	ごはん	ぶたにく	しょうが				※	
	9	23	火	0歳児クラス 牛乳 お菓子 1歳児クラス 麦茶	ぎゅうにゅう キャロットサンド チキンソテー とうにゅうスープ	むぎちゃ たかなチャーハン	456	365	23.9	19.1	21.9	17.5	1.7	1.3	しょくパン	とりにく	にんじん	○	○	○		
	10	24	水	0歳児クラス 牛乳 お菓子 1歳児クラス 麦茶	ぎゅうにゅう コロッケパン フレンチサラダ わかめスープ	むぎちゃ やきうどん	405	296	13.7	10.1	17.2	13.0	1.7	1.2	ロールパン	ハム	レタス	○	○	○		
	11	25	木	0歳児クラス 牛乳 お菓子 1歳児クラス 麦茶	やきそば ウインナー フライドポテト マカロニサラダ わかめスープ 0歳児クラス ゼリー 1歳児クラス~ シャーベット	りんごジュース 0、1歳児クラス ピザ 2歳児クラス~ えらぼうピザ 0歳児クラス むぎちゃ 1歳児クラス~ ぎゅうにゅう チキンライス	455	364	11.4	9.1	25.1	20.1	1.7	1.3	やきそばめん	ウインナー	きゅうり	○	0歳児 クラス ○	○	○	
	12	26	金	0歳児クラス 牛乳 お菓子 1歳児クラス 麦茶	とんこつラーメン はくさいとツナのおかかあえ ラッシー	11日 0歳児クラス むぎちゃ 1歳児クラス~ ぎゅうにゅう ことうむしパン 25日 ぎゅうにゅう ドーナッツ 0、1歳児クラス いちご 2歳児クラス~ チョコレート	379	300	13.2	10.5	9.9	7.9	1.8	1.4	ちゅうかめん	ぶたにく	はくさい	○	○	○		
	16	29	火 月	0歳児クラス 牛乳 お菓子 1歳児クラス 麦茶	ゆかりごはん かじきのとうもろこしあんかけ ブロッコリーのオーロラソースあえ みそしる	ぎゅうにゅう わふうスパゲティー	472	364	19.3	15.2	16.7	13.3	2.0	1.6	ごはん	かじき	ブロッコリー	○	○	○		
	17	30	水 火	0歳児クラス 牛乳 お菓子 1歳児クラス 麦茶	キーマカレー こんさいサラダ 11日 25日 0歳児クラス りんごジュース 1歳児クラス~ やさいジュース	11日 0歳児クラス むぎちゃ 1歳児クラス~ ぎゅうにゅう ことうむしパン 25日 ぎゅうにゅう ドーナッツ 0、1歳児クラス いちご 2歳児クラス~ チョコレート	454	363	13.4	10.7	18.9	15.1	2.0	1.6	ごはん	とりひきにく	ごぼう	○	○	○		
	12	26	金	0歳児クラス 牛乳 お菓子 1歳児クラス 麦茶	チャーシューめん はくさいとツナのおかかあえ ラッシー	0歳児クラス むぎちゃ 1歳児クラス~ ぎゅうにゅう いちごあげパン	417	331	23.4	18.7	10.3	8.2	2.0	1.6	ちゅうかめん	ぶたにく	みずな	1歳児 クラス~ ○	○	○	○	
	16	29	火 月	0歳児クラス 牛乳 お菓子 1歳児クラス 麦茶	ひじきふりかけ もちごめしゅうまい サラダな チンゲンさいのちゅうかあえ みそしる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	408	326	15.0	12.0	9.4	7.5	2.0	1.6	ごはん	ぶたひきにく	ながねぎ	※	○	※	※	
	16	29	火 月	0歳児クラス 牛乳 お菓子 1歳児クラス 麦茶	やきにく きりぼしだいこんのちゅうかあえ みそしる	16日 ぎゅうにゅう とうふのもちもちドーナッツ 29日 ぎゅうにゅう じゃこマヨトースト	434	347	11.5	9.7	23.6	18.9	2.2	1.8	ごはん	ぶたにく	ピーマン	29日 ○	○	29日 ○		
	17	30	水 火	0歳児クラス 牛乳 お菓子 1歳児クラス 麦茶	とりしおうどん かぼちゃサラダ ぶどうラッシー	0歳児クラス むぎちゃ 1歳児クラス~ ぎゅうにゅう 17日 ホイップサンド 30日 ちまき	384	308	13.5	10.8	15.7	12.5	1.7	1.3	うどん	とりにく	かぼちゃ	○	○	○		
誕生会	3	水	0歳児クラス 牛乳 お菓子 1歳児クラス 麦茶	ちらしずし レモンからあげ サラダな もやしのナムル なのはなのすましじる	むぎちゃ 0~2歳児クラス いちごムース ひなあら れ 3歳児クラス~ さくらもち ひなあられ	448	358	22.1	17.7	9.3	7.5	1.8	1.5	ごはん	とりにく	なのはな	3歳児 クラス~ ○	0歳児 クラス ○	○	○		

3月3日はひなまつりです！
ひなあられの赤は桃の花、白は残雪、緑は若葉を表しています。
雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている情景を表しています。

3月9日はサンキュー(ありがとう)の日です！
給食室から、毎日しっかり給食を食べてくれて
ありがとうという気持ちを込めて、3月9日は特別メニューです！

毎日食べている野菜や魚、肉を作っている人、毎日ご飯を作っ
てくれるおうちの人、たくさんの方が支えている食事です！支える
人達や食べ物にありがとうの気持ちを忘れず、いただきましょう！

