令和4年3月　献立表

※のついているところは、アレルゲン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

日付		曜日	午前おやつ 0歳児	普通食 昼食 3月～ありんこ1歳児クラスの午前おやつは麦茶のみです。	午後 おやつ	栄養量 熱量(kcal) 幼児	熱量(kcal) 乳児	蛋白質(g) 幼児	蛋白質(g) 乳児	脂質(g) 幼児	脂質(g) 乳児	塩分(g) 幼児	塩分(g) 乳児	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）	アレルゲン 卵	乳 乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ
	14	月	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう　じゅうにこくロール ポテトチーズやき　カレースープ	むぎちゃ 0～2歳　さつまいもだんご 3歳～みたらしだんご	430	345	16.0	12.8	18.0	15.0	1.6	1.3	じゅうにこくロール	ぶたにく	ほうれんそう	○	○			
1	15	火	ぎゅうにゅう おかし	ちくぜんに マカロニサラダ　みそしる	ぎゅうにゅう シュガートースト	530	420	17.0	13.3	15.0	12.3	1.6	1.2	ごはん	とりにく	れんこん	○	○			
2	16	水	ぎゅうにゅう おかし	カレーうどん れんこんののりしおいため　ラッシー	0歳　むぎちゃ　1歳～ぎゅうにゅう 2日　おこのみやき　16日　ピザ	500	407	18.3	14.7	15.2	12.2	2.8	2.1	うどん	ぶたにく	セロリ	2日 16日	○ ○	○		
	17	木	ぎゅうにゅう おかし	あげぎょうざ　サラダな わかめのすのもの　すましじる	ぎゅうにゅう フルーツゼリー　おかし	385	307	11.3	9.0	8.0	6.4	1.7	1.3	ごはん	ぶた ひきにく	わかめ	※	○	※	※	※
4	18	金	ぎゅうにゅう おかし	ゆかりごはん　かじきのとうろもこしあんかけ ブロッコリーののりナムル　とんじる	ほうじちゃ すいとん	440	300	20.0	13.2	12.6	7.8	1.4	0.9	ごはん	かじき	ブロッコリー		0歳のみ ○	○		
5	19	土	むぎちゃ おかし	やきにくどんぶり　みそしる	むぎちゃ　おかし　フルーツ	498	398	13.0	10.4	23.2	18.6	1.5	1.2	ごはん	ぶたにく	ピーマン			※		
7		月	ぎゅうにゅう おかし	みそラーメン かぼちゃとさつまいもサラダ	ぎゅうにゅう　0歳　パンケーキ 1歳～ホイップサンド	390	313	9.3	7.5	14.0	11.1	1.9	1.5	ちゅうかめん	ハム	かぼちゃ	○	○			
8	22	火	ぎゅうにゅう おかし	ぶたにくのごまみそやき ちんげんさいののりあえ　みそしる	ぎゅうにゅう おかし　フルーツ	353	280	12.4	9.5	5.0	4.0	1.4	1.1	ごはん	ぶたにく	チンゲンさい	※	○	※	※	※
9	23	水	ぎゅうにゅう おかし	チキンなんばん　とうふのタルタルソース　サラダな はくさいのおかかあえ　みそしる	0.1歳　ラッシー　おかし 2歳～むぎちゃ　ヨーグルト　おかし	472	378	21.3	17.0	13.1	10.5	2.5	2.0	ごはん	とりにく	はくさい	※	○	○	※	※
10	24	木	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう　ブロッコリーとツナのサンドイッチ しろみざかなのトマトソースがけ　やさいスープ	むぎちゃ 10日いなりずし　24日さんさいおこわ	430	345	22.0	17.8	19.2	15.4	2.8	2.3	しょくパン	しろみざかな	こまつな		○	○		
11	25	金	ぎゅうにゅう おかし	カレーライス だいこんサラダ　ぶどうラッシー	0歳　むぎちゃ　1歳～ぎゅうにゅう 11日きなこむしぱん 25日キャロットドーナッツ	597	478	14.9	11.9	23.1	18.4	2.4	1.9	ごはん	ぶたにく	だいこん	○	○			
	28	月	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにくとさといものいために ほうれんそうのツナサラダ　みそしる	ぎゅうにゅう 0.1歳いちごソースがけバナナ　ビスケット 2歳～チョコバナナ（乳不使用）	465	372	14.4	11.5	13.8	11.0	2.4	2.1	ごはん	ぎゅうにく	ほうれんそう	※	○	○	※	※
	29	火	ぎゅうにゅう おかし	はるまき　サラダな わかめのすのもの　すましじる	ぎゅうにゅう フルーツゼリー　おかし	354	281	11.2	8.5	9.1	7.3	1.7	1.3	ごはん	ぶたひきにく	わかめ	※	○	※	※	※
	30	水	ぎゅうにゅう おかし	みそラーメン かぼちゃとさつまいもサラダ	ぎゅうにゅう メロンパンふうスコーン	390	313	9.3	7.5	14.0	11.1	1.9	1.5	ちゅうかめん	ハム	かぼちゃ	○	○			
誕生会	3	木	ぎゅうにゅう おかし	ちらしずし　とんかつ せんぎりきゃべつ　ミニトマト　なのはなのすましじる	むぎちゃ ひなまつりパフェ	490	390	19.0	15.2	15.6	12.5	1.2	0.9	ごはん	ぶたにく	なのはな	○	○	○		

3月3日はひなまつりです！

女の子の成長を願う、平安時代から続く伝統行事です。保育園では3月3日にひな祭り誕生会があります。給食ではちらしずし、おやつでは、ひな祭りらしい可愛いパフェを提供します！

12月からかぶとむし組のリクエストメニューを取り入れてきました！最後の3月にもたくさんリクエストメニューが入っています！

今年度もありがとうございました！

4月のころと比べ、どのクラスのお友達も本当によく食べるようになりました。
苦手だったものが食べられたり、おかわりをよくするようになりました。
今年度最後の3月の給食も美味しい給食を作ります！お楽しみに！