

令和 6年 3月 献立表

✪献立は都合により変更する場合があります。

※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。

亀井野保育園

日付	曜日	午前おやつ 0歳クラスのみ	普通食 昼食	イラスト	栄養量(昼食のみ)								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	魚貝類 甲殻類 魚卵	キウイ フルーツ	山いも	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												
2	23	土	むぎちや おかし	みそにこみうどん わかめのちゅうかサラダ	むぎちや おかし フルーツ	310	250	12.3	10.0	7.0	5.6	2.4	1.9	うどん	ぶたにく	わかめ								
4	18	月	ぎゅうにゅう おかし	新メニュー かじきのバタポンソテー しらあえ みそしる	ぎゅうにゅう ビーフン	390	311	16.1	13.0	8.3	6.7	2.3	1.9	ごはん	かじき	ほうれん そう		○	○					
5	19	火	ぎゅうにゅう おかし	新メニュー ぶたきつねおおむぎめん さつまいもサラダ みかんラッシー	ぎゅうにゅう 5日くるくるクレープ 19日にくまんふうむしパン	535	428	21.2	17.0	15.8	12.7	2.8	2.3	おおむぎ めん	ぶたにく	にんじん		○	○					
6		水	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう じゅうにくロール 新メニュー きやべつのりサラダ ミートボールのトマトシチュー	むぎちや ひじきごはん	450	360	18.0	14.3	21.2	17.0	2.6	2.1	じゅうに くくロール	ぶた ひきにく	きやべつ	○	○						
7	21	木	ぎゅうにゅう おかし	にくじゃが こまつなのなっとうあえ みそしる	ぎゅうにゅう キャロットオレンジゼリー	382	303	15.2	11.7	5.0	4.0	1.8	1.4	ごはん	ぶたにく	こまつな		○	○					
8	22	金	ぎゅうにゅう おかし	うめごはん おとしあげ サラダな きりぼしだいこんのもの けんちんじる	ぎゅうにゅう 8日クッキー 22日おかし フルーツ	434	345	13.0	10.3	13.3	10.7	1.4	1.2	ごはん	とうふ とり ひきにく	だいこん		○	※	※	※	※	※	※
16		土	むぎちや おかし	やきにくどんぶり みそしる	むぎちや おかし フルーツ	330	270	10.4	8.3	4.8	3.0	1.2	0.9	ごはん	ぶたにく	ピーマン			※					
11	25	月	ぎゅうにゅう おかし	わかめごはん さけのちゃんちゃんやき マカロニサラダ みそしる	ぎゅうにゅう たらこトースト	525	420	22.5	18.0	13.0	10.4	2.7	2.2	ごはん	さけ	しめじ		○	○					
12	26	火	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 ほうれんそうのごまあえ みそしる	0歳ラッシー おかし 1歳~はちみつバナナヨーグルト おかし	460	365	20.0	15.5	12.0	9.6	2.2	1.7	ごはん	とりにく	ほうれん そう		○						
13	27	水	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 とりのマーマレードやき サラダな やさいスープ	むぎちや さんさいおこわ	425	340	22.4	18.0	19.4	15.4	2.4	1.8	しょくパン	ツナ とりにく	はくさい		○	○					
14	28	木	ぎゅうにゅう おかし	14日ビーフカレー 28日ドライカレー スティックやさい マスカットラッシー	ぎゅうにゅう 14日おかし フルーツ 28日メロンパンふうスコーン	562	450	14.8	12	15.8	12.6	2.3	1.9	14日 ごはん	ぎゅうにく	スナッ えんどう	※	○	※	※	※	※	※	
15		金	ぎゅうにゅう おかし	おたのしみ めにゅー	りんごジュース フルーツタルト									ちゅうか めん	ぶた ひきにく	きゅうり								
誕生会	1	金	ぎゅうにゅう おかし	ちらしずし もちごめしゅうまい サラダな ミニトマト あさりとなのはなのすましじる	むぎちや ひなまつりパフェ	425	340	15.7	12.6	7.4	6.0	1.6	1.3	ごはん	ぶた ひきにく	菜の花								

19日の"肉まん"は、保育園のお友達からリクエストをもらいました✪

新メニュー

新メニュー

今年度もありがとうございました！

3月15日はお楽しみ給食！テーマは みんな大好き ラーメンです✪
みんなが楽しく過ごせるように、給食の先生一同 腕を振って一生懸命作ります！
お楽しみに〜〜！

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。苦手だった食べ物が食べられるようになったり、おかわりをするようになったお友達もいます。今年度最後の3月も、保育園のお友達が「わあ！おいしい！！」と笑顔になる給食・おやつを作ります☆彡