



# 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 0~1歳児	普通食 昼食	午後 おやつ	保育園 一日の栄養量 0.1歳クラスは朝おやつのお食分も含まれています								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	いくら	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										
1	土	むぎちゃ おかし	ブルコギどんぶり じゃがいものツナサラダ みそしる	むぎちゃ おかし フルーツ	763	610	21.4	17.4	33.2	25.6	2.1	1.6	ごはん	ぎゅう にく	にんじん							
17	月	ぎゅうにゆう おかし	おとしあげ サラダな きりぼしだいこんのもの みそしる	ぎゅうにゆう とうにゆうきなこプリン せんべい	589	502	22.1	19.9	21.0	19.7	1.9	1.4	ごはん	とり ひきにく とうふ	だいこん	※	○	※	※	※	※	
4	18	火	ぎゅうにゆう おかし	ぎゅうにゆう きゅうりとハムのサンドイッチ わふうマカロニサラダ トマトスープ	むぎちゃ チャーハン	627	550	23.7	21.6	26.2	23.7	2.8	1.9	しよく パン	とりにく	きゅうり		○				
5	19	水	ぎゅうにゆう おかし	5日しょうゆラーメン 19日チャーシューめん かぼちゃサラダ ラッシー	ぎゅうにゆう あんバタートースト	721	628	28.0	24.9	33.2	29.5	2.8	2.6	ちゅうかめ ん	ぶたにく	かぼちゃ	○	○				
6	木	ぎゅうにゆう おかし	おとしあげ サラダな きりぼしだいこんのもの みそしる	ぎゅうにゆう とうにゆうきなこプリン せんべい	589	502	22.1	20.0	21.0	19.7	1.9	1.4	ごはん	とり ひきにく とうふ	にんじん	※	○	※	※	※	※	
7	21	金	ぎゅうにゆう おかし	7日かじきのとうもろこしあんかけ  21日かじきのきのこあんかけ だいこんのゆかりあえ みそしる	ぎゅうにゆう おかし フルーツ	670	568	23.6	21.2	19.3	18.5	2.8	2.4	ごはん	かじき	だいこん	※	○	※	※	※	※
8	22	土	むぎちゃ おかし	スタミナうどん きりぼしだいこんのちゅうかあえ	むぎちゃ おかし フルーツ	528	424	14.2	11.4	18.8	15.2	2.6	2.2	うどん	ぶたにく	きゅうり						
10	24	月	ぎゅうにゆう おかし	チンジャオロース ポテトサラダ みそしる	ぎゅうにゆう マシュマロサンド	650	591	18.7	18.1	25.6	24.8	2.0	1.8	ごはん	ぎゅう にく	ピーマン		○				
11	火	ぎゅうにゆう おかし	<b>✨おたのしみ めにゅー✨</b>		<b>みんなが楽しく過ごせるように、給食の先生一同 腕を振るって一生懸命作ります！ お楽しみに〜〜〜🎵</b>								※	○								
25	火	ぎゅうにゆう おかし	はくさいとひきにくのうどん カラフルピーマンのあえもの オレンジラッシー	ぎゅうにゆう アメリカンドッグ	582	544	23.0	21.5	26.3	25.4	2.5	1.8	うどん	ぶた ひきにく	はくさい		○					
12	26	水	ぎゅうにゆう おかし	ぎゅうにゆう こくとうロール ほうれんそうグラタン ポトフ	むぎちゃ さんさいおこわ	583	570	21.2	20.0	20.3	22.0	2.4	2.0	こくとう ロール	とりにく	ほうれん そう	○	○				
13	27	木	ぎゅうにゆう おかし	さけのマヨコーンやき こまつなのなっとうあえ みそしる	ありんこ)ラッシー おかし 2歳~ むぎちゃ はちみつバナナヨーグルト おかし	658	605	24.8	22.6	21.7	27.3	1.6	1.5	ごはん	さけ	こまつな		○				
14	28	金	ぎゅうにゆう おかし	チキンカレー <b>新メニュー</b> じゃことかいそうサラダ ラッシー	14日ぎゅうにゆう クッキー 28日 りんご)パンケーキ 2歳から)ハートパイ	630	576	21.0	19.2	23.0	22.6	2.8	2.1	ごはん	とりにく	かいそう		○				
誕生会	3	月	ぎゅうにゆう おかし	ちらしずし とうふしゅうまい サラダな ミントマト なのはなのすましじる	むぎちゃ ひなまつりパフェ	595	521	21.0	18.8	15.5	15.4	1.2	1.0	ごはん	ぶた ひきにく	はくさい		○				



**ひな祭り**  
女の子の成長を願う、平安時代から続く日本の伝統行事です。保育園では3月3日にひな祭り誕生会があります。給食ではちらし寿司や菜の花のすまし汁、おやつではひな祭りらしいかわいいパフェが登場します！



**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。苦手だった食べ物が食べられるようになったり、おかわりを率先してするようになったお友だちもいます。三角食べやお箸を上手に使うお友だちもいます！ 保育園のお友達が「わあ！おいしい！」と笑顔になる給食を3月もたくさん作ります☆どうぞお楽しみに！