

令和7年度 3月 献立表
東京児童協会 亀戸こころ保育園

目標:春野菜を食べよう

※日々安心・安全な食品を精進していますが、精進状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※あひるの給食が給ひよこは朝おやつを提供します。
※1日の幼児昼食おやつのカロリー基準:548kcal

	月 2	火 3 ひな祭り献立	水 4	木 5	金 6	土 7	
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 大根としめじの味噌汁 オレンジ	ひな祭りちらし寿司 鱈の西京焼き 菜の花としめじのお浸し 手まり麩のすまし汁 いちご	納豆の卵とじ丼 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 でこぼん	ご飯 鶏の磯部揚げ 新ごぼうと蓮根のマヨサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 いよかん	雑穀ご飯 鱈の揚げ焼きおろしあんかけ かぶと胡瓜の利休和え 里芋ときのこの味噌汁 清見オレンジ	豚肉の甘辛丼 もやしと人参のツナサラダ きのこの味噌汁 ヨーグルト	
3時	みかんたっぷりケーキ 牛乳	桜蒸しパン ひなあられ 緑茶	フライドポテト ヨーグルトドリンク	マカロニきな粉 牛乳	梅おかかおにぎり 小魚 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳	
	1 E初キ- 487 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物35.1 g	10 E初キ- 441 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物73.4 g	11 E初キ- 480 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物35.4 g	12 お楽しみ献立 E初キ- 469 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物59.7 g	13 つき組リクエスト献立 E初キ- 447 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物2.7 g	14 卒園式 E初キ- 562 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物34.4 g	
昼食	キャベツの塩焼きそば ブロッコリーとささみのさっぱり和 きのこと若布のスープ りんご	胚芽ご飯 鱈のカラフル焼き 白菜と胡瓜の胡麻ドレッシングサラ けんちん汁 はっさく	ご飯 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 板麩とえのきの味噌汁 バナナ	わくわくナポリタン ミモザサラダ ポトフスープ きらきらぶどうゼリー	カレーうどん かぼちゃコロッケ (乳児:かぼちゃの甘煮) 人参しりしり ブルーベリーヨーグルト	ご飯 鶏じゃが キャベツと胡瓜のゆかり和え 切干大根の味噌汁 ヨーグルト	
3時	トマトリゾット 麦茶	パンプディング 牛乳	桜えびのおにぎり ごぼうチップス 麦茶	いちごのロールケーキ ヨーグルトドリンク	ウインナーパン お楽しみジュース	ツナおにぎり 牛乳	
	16 E初キ- 423 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物5.9 g	17 E初キ- 513 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物3.0 g	18 お彼岸おやつ E初キ- 507 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物38.3 g	19 E初キ- 499 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.8 g 炭水化物77.2 g	20 E初キ- 608 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 18.2 g 炭水化物39.7 g	21 E初キ- 554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物30.6 g	
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 大根としめじの味噌汁 オレンジ	ご飯 肉豆腐 大根の柚香和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト	納豆の卵とじ丼 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 でこぼん	ご飯 豚肉とブロッコリーの塩麹炒め 胡瓜と若布の酢の物 ニラ玉味噌汁 いちご			豚肉の甘辛丼 もやしと人参のツナサラダ きのこの味噌汁 ヨーグルト
3時	みかんたっぷりケーキ 牛乳	挽肉チャーハン 麦茶	牡丹餅 せんべい(ばりんこ) ほうじ茶	つくねと野菜のスープ クラッカー 麦茶			塩昆布おにぎり 牛乳
	23 E初キ- 487 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物35.1 g	24 E初キ- 506 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物33.2 g	25 E初キ- 481 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 6.2 g 炭水化物33.5 g	26 E初キ- 411 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物53.8 g	27	28 E初キ- 562 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物34.4 g	
昼食	キャベツの塩焼きそば ブロッコリーとささみのさっぱり和 きのこと若布のスープ りんご	胚芽ご飯 鱈のカラフル焼き 白菜と胡瓜の胡麻ドレッシングサラ けんちん汁 はっさく	ご飯 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 板麩とえのきの味噌汁 バナナ	ご飯 鶏の磯部揚げ 新ごぼうと蓮根のマヨサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 いよかん	つき組手作り!カレー コロコロ野菜のサラダ ペイザンヌスープ フルーツゼリー	ご飯 鶏じゃが キャベツと胡瓜のゆかり和え 切干大根の味噌汁 ヨーグルト	
3時	トマトリゾット 麦茶	パンプディング 牛乳	桜えびのおにぎり ごぼうチップス 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	チーズドック ヨーグルトドリンク	ツナおにぎり 牛乳	
	30 E初キ- 423 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物5.9 g	31 E初キ- 513 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物3.0 g	E初キ- 507 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物38.3 g	E初キ- 469 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物59.7 g	E初キ- 635 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物15.5 g	E初キ- 554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物30.6 g	
昼食	雑穀ご飯 鱈の揚げ焼きおろしあんかけ かぶと胡瓜の利休和え 里芋ときのこの味噌汁 清見オレンジ	ご飯 肉豆腐 大根の柚香和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト					
3時	梅おかかおにぎり 小魚 麦茶	挽肉チャーハン 麦茶					
	E初キ- 447 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物2.7 g	E初キ- 506 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物33.2 g					