



新宿三つの木保育園もりさんかくしかく
令和2年度3月（弥生）献立表

3月の目標：春野菜を食べよう
テーマ野菜：人参

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入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日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：525kcal

曜 日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
予定			ひなまつり献立	テーマ野菜の日		
昼食	・ミートソーススパゲッティ ・ミモザサラダ ・アスパラガスと白菜のスープ ・ヨーグルト	・麦入りご飯 ・鮭の塩焼き ・切干大根の煮物 ・豆腐となめこの味噌汁 ・てこぼん	・ひなまつりちらし寿司 ・鶏のから揚げ ・菜の花としめじのお浸し ・手まり麩のすまし汁 ・いちご 	・春色ご飯 ・カジキの照り焼き ・人参サラダ ・春キャベツの味噌汁 ・いよかん 	・ご飯 ・肉じゃが ・胡瓜と桜えびの酢の物 ・白菜と玉葱の味噌汁 ・オレンジ	・ご飯 ・鶏大根 ・大根と胡瓜のツナ和え ・若布とえのきの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	・桜えびのおにぎり ・春かぶの浅漬け ・麦茶	・ジャーマンポテト ・小魚 ・牛乳	・桜餅 ・ひなあられ ・緑茶 	・春人参と新ごぼうの炊き込みご飯 ・小魚 ・牛乳	・キャロットクッキー ・牛乳	・塩昆布おにぎり ・牛乳
kcal	543	408	616	552	565	593
日	8	9	10	11	12	13
予定			野菜の日			
昼食	・あんかけ焼きそば ・中華胡瓜 ・中華風コーンスープ ・バナナ	・チキンカレー ・マセドアンサラダ ・ジュリエンスープ ・りんご	・納豆の卵とし丼 ・さつま芋のレモン煮 ・キャベツのおかか和え ・のっぺい汁 ・オレンジ	・ご飯 ・豆腐入りつくね焼き ・水菜とツナのポン酢和え ・人参と大根の味噌汁 ・ヨーグルト	・胚芽ご飯 ・鯖の柚庵焼き ・かぶと胡瓜の胡麻和え ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・てこぼん	・豚肉の生姜炒め丼 ・小松菜の海苔和え ・かぶの味噌汁 ・フルーツゼリー
午後のおやつ	・エビピラフ ・麦茶	・フレンチトースト～いちごソースがけ～ ・牛乳	・アップルUFO ・牛乳	・ひじきの炊き込みご飯 ・小魚 ・麦茶	・チーズベーク ・ヨーグルトドリンク	・若布おにぎり ・牛乳
kcal	502	614	662	554	551	597
日	15	16	17	18	19	20
予定			お彼岸おやつ	テーマ野菜の日	誕生会	春分の日
昼食	・ミートソーススパゲッティ ・ミモザサラダ ・アスパラガスと白菜のスープ ・ヨーグルト	・麦入りご飯 ・鮭の塩焼き ・切干大根の煮物 ・豆腐となめこの味噌汁 ・てこぼん	・ご飯 ・鶏のから揚げ ・ほうれん草としめじのお浸し ・手まり麩のすまし汁 ・いちご	・春色ご飯 ・カジキの照り焼き ・人参サラダ ・春キャベツの味噌汁 ・いよかん 	・ピザパン ・フィッシュアンドチップス ～カレーソース～ ・ザワークラウト ・お豆たっぷりソーセージのスープ ・いちご	
午後のおやつ	・桜えびのおにぎり ・春かぶの浅漬け ・麦茶	・ジャーマンポテト ・小魚 ・牛乳	・牡丹餅 ・せんべい ・緑茶 	・春人参と新ごぼうの炊き込みご飯 ・小魚 ・牛乳	・カスタードプリン ・ホットティー	
kcal	543	408	452	552	531	
日	22	23	24	25	26	27
予定			野菜の日			
昼食	・あんかけ焼きそば ・中華胡瓜 ・中華風コーンスープ ・バナナ	・チキンカレー ・マセドアンサラダ ・ジュリエンスープ ・りんご	・納豆の卵とし丼 ・さつま芋のレモン煮 ・キャベツのおかか和え ・のっぺい汁 ・オレンジ	・ご飯 ・豆腐入りつくね焼き ・水菜とツナのポン酢和え ・人参と大根の味噌汁 ・ヨーグルト	・胚芽ご飯 ・鯖の柚庵焼き ・かぶと胡瓜の胡麻和え ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・てこぼん	・豚肉の生姜炒め丼 ・小松菜の海苔和え ・かぶの味噌汁 ・フルーツゼリー
午後のおやつ	・エビピラフ ・麦茶	・フレンチトースト～いちごソースがけ～ ・牛乳	・アップルUFO ・牛乳	・ひじきの炊き込みご飯 ・小魚 ・麦茶	・チーズベーク ・ヨーグルトドリンク	・若布おにぎり ・牛乳
kcal	502	614	662	554	551	597
日	29	30	31			
予定						
昼食	・五目うどん ・ほうれん草ともやしと海苔和え ・春ごぼうの金平 ・オレンジ	・ご飯 ・エビフライ ・大根サラダ ・ほうれん草と油揚げの味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・マーマレードチキン ・白雪サラダ ・キャベツと人参の味噌汁 ・りんご			
おやつ	・焼き豚チャーハン ・麦茶	・キャロットケーキ ・牛乳	・フルーツサンド ・ヨーグルトドリンク			
kcal	407	605	610			

~テーマ野菜 人参~

今月のテーマ野菜、人参はお料理の彩りには欠かせない野菜ですね。人参に最も豊富に含まれるカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くしガンや心臓病、動脈硬化などの予防に効果があるとされています。カリウムやカルシウム、ビタミンCも豊富に含まれているため、美肌にも効果的です。

栄養価が高い人参を選ぶポイントは、皮がなめらかでハリがあり、人参特有の赤みが強いもの。今月は、人参を使ったクッキーやケーキなどのお菓子やサラダが色鮮やかになるドレッシングなど人参の甘さを生かした調理法で給食を提供していきます。