



江東区白河かもめ保育園
令和2年度3月(弥生)

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：574kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定			ひなまつり献立		テーマ野菜の日	卒園式
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 ・バナナ	・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 ・ヨーグルト	・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	・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 ・カルピスゼリー	・人参ご飯 ・カジキの照り焼き ・人参サラダ ・春キャベツの味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・鶏大根 ・小松菜の海苔和え ・若布とえのきの味噌汁 ・みかん
午後のおやつ	・エビピラフ ・牛乳	・ふりふりポテト ・牛乳	・桜餅 ・ひなあられ ・麦茶	・キャロットクッキー ・牛乳	・春人参と新ごぼうの炊き込みご飯 ・小魚 ・牛乳	・ゼリー ・ウエハース ・牛乳
kcal	593	491	604	572	584	506
日	8	9	10	11	12	13
予定			野菜の日	世界の料理(オランダ)		
昼食	・醤油ラーメン ・ほうれん草ともやしと海苔和え ・春ごぼうの金平 ・はっさく	・チキンカレー ・マセドアンサラダ ・南瓜コーンスープ ・ヨーグルト	・納豆の卵としじ ・さつま芋のレモン煮 ・キャベツのおかか和え ・のっぺい汁 ・キャロットゼリー	・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	・雑穀ご飯 ・鯖の柚庵焼き ・かぶと胡瓜の胡麻和え ・根菜と厚揚げの味噌汁 ・でこぼん	・豚肉の生姜炒め丼 ・大根と胡瓜のツナ和え ・かぶの味噌汁 ・りんごゼリー
午後のおやつ	・ひじきの炊き込みご飯 ・小魚 ・麦茶	・フレンチトースト~いちごソースがけ~ ・牛乳	・キャロットケーキ ・牛乳	・カスタードプリン ・ホットティー	・ツイストドーナツ ・ヨーグルトドリンク	・ビスケット ・せんべい ・牛乳
kcal	450	678	635	642	504	560
日	15	16	17	18	19	20
予定	0歳児健診	体育遊び	お彼岸おやつ		テーマ野菜の日	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 ・バナナ	・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 ・ヨーグルト	・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	・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 ・カルピスゼリー	・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 ・ヨーグルト	
午後のおやつ	・エビピラフ ・牛乳	・ふりふりポテト ・牛乳	・牡丹餅 ・せんべい ・麦茶	・ショートケーキ ・牛乳	・春人参と新ごぼうの炊き込みご飯 ・小魚 ・牛乳	
kcal	593	491	552	581	584	
日	22	23	24	25	26	27
予定			野菜の日			
昼食	・醤油ラーメン ・ほうれん草ともやしと海苔和え ・春ごぼうの金平 ・はっさく	・チキンカレー ・マセドアンサラダ ・南瓜コーンスープ ・ヨーグルト	・納豆の卵としじ ・さつま芋のレモン煮 ・キャベツのおかか和え ・のっぺい汁 ・キャロットゼリー	・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 ・バナナ	・雑穀ご飯 ・鯖の柚庵焼き ・かぶと胡瓜の胡麻和え ・根菜と厚揚げの味噌汁 ・でこぼん	・豚肉の生姜炒め丼 ・大根と胡瓜のツナ和え ・かぶの味噌汁 ・りんごゼリー
午後のおやつ	・ひじきの炊き込みご飯 ・小魚 ・麦茶	・フレンチトースト~いちごソースがけ~ ・牛乳	・キャロットケーキ ・牛乳	・カレーパン ・牛乳	・ツイストドーナツ ・ヨーグルトドリンク	・ビスケット ・せんべい ・牛乳
kcal	450	678	635	673	504	560
日	29	30	31	<div data-bbox="1454 1584 2030 1874" data-label="Text"> <p>月組さんからの『リクエスト献立』</p> <p>マークのある日は、月組さんからのリクエスト献立が登場します。 今月でもかもめ保育園を卒業して小学生になる月組さん。そんな月組さんにとって、最後まで『美味しく』『楽しい』食事の時間になればと思います。</p> </div> <div data-bbox="2044 1584 2551 1874" data-label="Text"> <p>テーマ野菜~人参~</p> <p>人参のβ-カロテンの含有量は野菜の中でトップクラスです。β-カロテンは強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病を予防するほか、体内に入ると必要に応じてビタミンAに変わり、皮膚や粘膜、目の機能を強くします。 特に皮のすぐ下の部分にβ-カロテンが多く含まれているので、よく洗って皮ごと調理するか、皮を剥く場合はできるだけ薄く剥くことをおすすめします。</p> </div>		
予定						
昼食	・ご飯 ・エビフライ~タルタルソース~ ・大根サラダ ・ほうれん草と油揚げの味噌汁 ・みかん	・あんかけ焼きそば ・中華胡瓜 ・春雨入りたまごスープ ・いよかん	・ご飯 ・マーメイドチキン ・白雪サラダ ・キャベツと人参の味噌汁 ・でこぼん			
おやつ	・お麩ラスク ・牛乳	・チーズおかかおにぎり ・春かぶの浅漬け ・麦茶	・フルーツサンド ・ヨーグルトドリンク			
kcal	594	503	604			