



江東区白河かもめ保育園 令和4年度3月（弥生）



3月の目標：春野菜を食べよう
テーマ野菜：新ごぼう・新玉ねぎ

※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：548kcal

※ マークは月組さんからの『リクエスト献立』です。

曜	月	火	水	木	金	土	
日	6	7	8	9	10	11	
予定		テーマ野菜の日	野菜の日	野菜の日	ひな祭り・ひな祭りお楽しみ会		
昼食	 ・ツナとキャベツのクリームパスタ ・温野菜〜りんごドレッシング〜 ・アスパラガスとコーンのスープ ・いよかん	 ・ご飯 ・コロッケ ・ひじきと蓮根のマヨサラダ ・なめこの味噌汁 ・いちご	 ・納豆の卵とじ丼 ・さつまいものしモン煮 ・キャベツのおかか和え ・新牛蒡の味噌汁 ・清美オレンジ	 ・麦ご飯 ・鱈のカラフル焼き ・白菜と胡瓜の胡麻ドレッシングサラダ ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・りんご	 ・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	 ・麻婆豆腐丼 ・もやしと人参のナムル ・椎茸とニラの中中華スープ ・ヨーグルト	
午後のおやつ	 ・フリフリポテト ・牛乳	 ・りんごのホットケーキ ・牛乳	 ・いちごのホットケーキ ・牛乳	 ・桜もち ・ひなあられ ・緑茶	 ・ビスケット ・牛乳		
kcal		508	665	573	631		
日	13	14	15	16	17	18	
予定		テーマ野菜の日	野菜の日	避難訓練	お楽しみ献立	卒園式	
昼食	 ・ツナとキャベツのクリームパスタ ・温野菜〜りんごドレッシング〜 ・アスパラガスとコーンのスープ ・いよかん	 ・ご飯 ・コロッケ ・ひじきと蓮根のマヨサラダ ・なめこの味噌汁 ・いちご	 ・ポパイカレー ・星のチーズサラダ ・パイザンヌスープ ・ヨーグルト	 ・ご飯 ・鯖の塩焼き ・かぶと胡瓜の利休和え ・かぼちゃとえのきの味噌汁 ・バナナ	 ・ご飯 ・マーメレードチキン ・白雪サラダ ・キャベツと人参の味噌汁 ・でこぼん	 ・ご飯 ・豚肉の生姜炒め ・胡瓜と若布の酢の物 ・玉葱と人参の味噌汁 ・ヨーグルト	
午後のおやつ	 ・新牛蒡の炊き込みご飯 ・麦茶	 ・新玉葱とハムのケーキサレ ・牛乳	 ・りんごのチーズケーキ ・牛乳	 ・桜えびのおにぎり ・牛蒡チップス ・麦茶	 ・ウィンナーパン ・ヨーグルトドリンク	 ・せんべい ・牛乳	
kcal	498	616	672	536	592	609	
日	20	21	22	23	24	25	
予定		テーマ野菜の日	野菜の日	お楽しみ献立	郷土食（大阪府）	お彼岸おやつ	
昼食	 ・お赤飯 ・鮭の柚庵焼き ・切干大根の煮物 ・スナッPEndウと油揚げの味噌汁 ・バナナ	 ・醤油ラーメン ・焼売 ・ブロッコリーとツナのサラダ ・ヨーグルト	 ・納豆の卵とじ丼 ・さつまいものしモン煮 ・キャベツのおかか和え ・新牛蒡の味噌汁 ・清美オレンジ	 ・ご飯 ・味噌カツ ・キャベツとしらすのさっぱりサラダ ・野菜の味噌汁 ・カルピスゼリー	 ・ご飯 ・味噌カツ ・かぶと胡瓜の利休和え ・野菜の味噌汁 ・カルピスゼリー	 ・ご飯 ・ハンドベルチキン ・白雪サラダ ・ほうれん草としめじのお浸し ・お麩のすまし汁 ・いちご	 ・麻婆豆腐丼 ・もやしと人参のナムル ・椎茸とニラの中中華スープ ・ヨーグルト
午後のおやつ	 ・ツナと塩昆布の炊き込みご飯 ・牛乳	 ・しらすおかかおにぎり ・麦茶	 ・フリフリポテト ・牛乳	 ・フルーツパフェ 付）チョコバナナ・アイスクリーム （幼児のみ） ・牛乳	 ・お麩ラスク ・ヨーグルトドリンク	 ・ビスケット ・牛乳	
kcal	524	533	508	729	530	631	
日	27	28	29	30	31		
予定		テーマ野菜の日	野菜の日	郷土食（大阪府）	お彼岸おやつ		
昼食	 ・お赤飯 ・鮭の柚庵焼き ・切干大根の煮物 ・スナッPEndウと油揚げの味噌汁 ・バナナ	 ・ご飯 ・コロッケ ・ひじきと蓮根のマヨサラダ ・なめこと玉葱の味噌汁 ・いちご	 ・ポパイカレー ・星のチーズサラダ ・パイザンヌスープ ・ヨーグルト	 ・うどんすき ・茄子と南瓜のたいたん ・白花豆の甘煮 ・フルーツゼリー	 ・ご飯 ・マーメレードチキン ・白雪サラダ ・キャベツと人参の味噌汁 ・でこぼん	 ・ご飯 ・豚肉の生姜炒め ・胡瓜と若布の酢の物 ・玉葱と人参の味噌汁 ・ヨーグルト	
午後のおやつ	 ・ウィンナーパン ・ヨーグルトドリンク	 ・玉葱とハムのケーキサレ ・牛乳	 ・りんごのチーズケーキ ・牛乳	 ・お好み焼き ・麦茶	 ・牡丹餅 ・緑茶	 ・せんべい ・牛乳	
kcal	512	672	445	521	609		
日	27	28	29	30	31		
予定		テーマ野菜の日	野菜の日	郷土食（大阪府）	お彼岸おやつ		
昼食	 ・お赤飯 ・鮭の柚庵焼き ・切干大根の煮物 ・スナッPEndウと油揚げの味噌汁 ・バナナ	 ・ご飯 ・コロッケ ・ひじきと蓮根のマヨサラダ ・なめこと玉葱の味噌汁 ・いちご	 ・醤油ラーメン ・焼売 ・ブロッコリーとツナのサラダ ・ヨーグルト	 ・麦ご飯 ・鱈のカラフル焼き ・白菜と胡瓜の胡麻ドレッシングサラダ ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・りんご	 ・ご飯 ・豚肉の葱塩炒め ・小松菜と胡瓜の海苔和え ・豆腐とえのきの味噌汁 ・ヨーグルト		
午後のおやつ	 ・ツナと塩昆布の炊き込みご飯 ・牛乳	 ・玉葱とハムのケーキサレ ・牛乳	 ・しらすおかかおにぎり ・麦茶	 ・いちごのホットケーキ ・牛乳	 ・お麩ラスク ・ヨーグルトドリンク		
kcal	524	616	533	665	518		