



江東区白河かもめ保育園  
令和5年度3月（弥生）献立



### 3月の目標：春野菜を食べよう

※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。  
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：550kcal

:つき組リクエスト献立

	月	火	水	木	金 1	土 2	
昼食	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>3月の旬の食材『かき菜』</b></p> <p>かき菜はアブラナ科の野菜ですが、苦味が少なく、ほのかな甘みを感じられます。茎の部分のシャキシャキとした食感が魅力の1つです。一般的な食べ方は、ほうれんそうや小松菜と同様、みそ汁の具やお浸し、ごま和えなどです。かき菜には食物繊維やカルシウム、ビタミンCなどの栄養素がたくさん詰まっているので、体にもうれしいお菜です。今月は胡麻和えにして提供します。</p> </div>					ひな祭りちらし寿司 鯖の西京焼き 菜の花としめじのお浸し 手まり麩のすまし汁 いちご	麻婆豆腐丼 もやしと人参のナムル 椎茸とニラの中華スープ ヨーグルト
3時						桜蒸しパン ひなあられ 緑茶	ビスケット ウエハース 牛乳
						I補† - 370 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 4.7 g 炭水化物 70.8 g	I補† - 452 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 17.5 g 炭水化物 58.7 g
	4	5	6	7	8	9	
昼食	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 中華風コーンスープ フルーツゼリー	かぶの葉ふりかけご飯 鯖の塩焼き 金時豆の甘煮 かぶと胡瓜の利休和え 里芋ときのこの味噌汁 バナナ	納豆の卵とじ丼 さつま芋のレモン煮 キャベツのおかか和え 新ごぼうの味噌汁 いよかん	ご飯 鱈のカラフル焼き ひじきと蓮根のマヨ和え 豆腐と玉葱の味噌汁 りんご	オムライス 3色野菜のさっぱりサラダ アスパラガスとベーコンのスープ でこぼんゼリー	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	ふりふりポテト 麦茶	みかんヨーグルトケーキ 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	フレンチトースト ヨーグルトドリンク	フルーツパフェ ミルクティー	せんべい ウエハース 牛乳	
	I補† - 333 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 7.6 g 炭水化物 63.0 g	I補† - 457 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 78.2 g	I補† - 522 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物 83.9 g	I補† - 573 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 86.0 g	I補† - 652 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 20.4 g 炭水化物 101.1 g	I補† - 456 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 67.0 g	
	11	12	13	14	15	16	
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツとツナのサラダ 板麩とえのきの味噌汁 デコボン	胚芽ご飯 鮭の柚庵焼き 切干大根の煮物 スナップエンドウとかぶの味噌汁 バナナ	ポークカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ ペイザンヌスープ ヨーグルト	ロールパン クリームシチュー ミモザサラダ ジュリエンスープ フルーツヨーグルト	麦ご飯 牛肉と新ごぼうのしぐれ煮 白菜と胡瓜の胡麻サラダ じゃが芋と若布の味噌汁 りんご	麻婆豆腐丼 もやしと人参のナムル 椎茸とニラの中華スープ ヨーグルト	
3時	クリームドリア 麦茶	キャロットクッキー 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 牛乳	手作りピザ ヨーグルトドリンク	ビスケット ウエハース 牛乳	
	I補† - 535 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 89.3 g	I補† - 545 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 18.7 g 炭水化物 75.9 g	I補† - 586 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 95.4 g	I補† - 625 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 32.6 g 炭水化物 66.6 g	I補† - 681 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 116.7 g	I補† - 497 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 66.9 g	
	18	19	20	21	22	23	
昼食	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 中華風コーンスープ フルーツゼリー	かぶの葉ふりかけご飯 鯖の塩焼き 金時豆の甘煮 かぶと胡瓜の利休和え 里芋ときのこの味噌汁 バナナ	 <b>春分の日</b>	ご飯 鱈のカラフル焼き ひじきと蓮根のマヨ和え 豆腐と玉葱の味噌汁 りんご	あんかけ焼きそば ブロッコリーとささみのサラダ えのきと若布の中華スープ 清見オレンジ	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	ふりふりポテト 麦茶	牡丹餅 せんべい 緑茶		フレンチトースト ヨーグルトドリンク	新ごぼうと豚肉の炊き込みご飯 麦茶	せんべい ウエハース 牛乳	
	I補† - 466 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 73.7 g	I補† - 515 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 94.5 g		I補† - 573 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 86.0 g	I補† - 434 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 66.9 g	I補† - 456 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 67.0 g	
	25	26	27	28	29	30	
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツとツナのサラダ 板麩とえのきの味噌汁 デコボン	胚芽ご飯 鮭の柚庵焼き 切干大根の煮物 スナップエンドウとかぶの味噌汁 バナナ	ポークカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ ペイザンヌスープ ヨーグルト	ご飯 チーズハンバーグ かき菜の胡麻和え 大根と油揚げのスープ オレンジ	麦ご飯 牛肉と新ごぼうのしぐれ煮 白菜と胡瓜の胡麻サラダ じゃが芋と若布の味噌汁 りんご	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	
3時	いなり寿司 小魚 麦茶	キャロットクッキー 牛乳	桜えびのおにぎり ごぼうチップス 麦茶	たぬきうどん 麦茶	ツイストドーナツ ヨーグルトドリンク	ビスケット ウエハース 牛乳	
	I補† - 508 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 72.7 g	I補† - 570 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.7 g 炭水化物 81.9 g	I補† - 586 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 95.4 g	I補† - 439 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 57.5 g	I補† - 448 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 73.9 g	I補† - 466 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 62.3 g	