



江東区白河かもめ保育園 令和7年度3月(弥生)



3月目標: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:547kcal

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
		ひな祭り献立	野菜の日		卒園お祝い献立	
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 フルーツゼリー	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	納豆卵とし井 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 でこぼん	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ダ けんちん汁 はっさく	オムライス 3色野菜のさっぱりサラダ オニオンスープ カルピスゼリー	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	大根フライ ヨーグルトドリンク	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶	プリンアラモード お楽しみジュース	せんべい・ビスケット 牛乳
	エネルギー 529 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 75.8 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 5.9 g 炭水化物 75.2 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.7 g 炭水化物 80.5 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 74.5 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 76.6 g
	9	10	11	12	13	14
		誕生日会献立				
昼食	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	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 オレンジ	わくわくナポリタン ミモザサラダ ポトフ風スープ フルーツヨーグルト	ご飯 チキン南蛮 大根と胡瓜の甘酢漬け 豆腐と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 豚肉とブロッコリーの塩麩炒め 胡瓜と若布の酢の物 ニラとえのきの味噌汁 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	天むす風おにぎり 小魚 麦茶	パンプディング ヨーグルトドリンク	いちごのロールケーキ 牛乳	ウインナーパン 牛乳	お月さまクッキー 牛乳	せんべい・ウエハース 牛乳
	エネルギー 528 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 86.8 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 94.8 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 22.8 g 炭水化物 67.9 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 81.7 g	エネルギー 656 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 23.5 g 炭水化物 89.6 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 69.6 g
	16	17	18	19	20	21
		野菜の日				
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 フルーツゼリー	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	納豆卵とし井 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 でこぼん	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ダ けんちん汁 はっさく	春分の日	
3時	みかんたっぷりケーキ 牛乳	挽肉チャーハン 麦茶	大根フライ ヨーグルトドリンク	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶		
	エネルギー 529 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 75.8 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.7 g 炭水化物 80.5 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 74.5 g		
	23	24	25	26	27	28
		雑穀ご飯				
昼食	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	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 オレンジ	キャベツの塩焼きそば ブロッコリーとささみのサラダ きのこ若布のスープ りんご	ご飯 チキン南蛮 大根と胡瓜の甘酢漬け 豆腐と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 豚肉とブロッコリーの塩麩炒め 胡瓜と若布の酢の物 ニラとえのきの味噌汁 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	天むす風おにぎり 小魚 麦茶	パンプディング ヨーグルトドリンク	鮭と味噌バター炊き込みご飯 ごぼうチップス 麦茶	ウインナーパン 牛乳	お月さまクッキー 牛乳	せんべい・ウエハース 牛乳
	エネルギー 528 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 86.8 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 94.8 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 23.0 g 炭水化物 61.8 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 81.7 g	エネルギー 656 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 23.5 g 炭水化物 89.6 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 69.6 g
	30	31				
	つき組ありがとう献立					
昼食	ありがとカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ ベイザンヌスープ フルーツゼリー	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	… このマークが付いている献立はつき組のリクエスト献立です。30日の『つき組ありがとう献立』の日にはあひる組からほし組までの子ども達がきのこさきや型抜き等をした野菜を入れて提供する予定です。			
3時	梅おかかおにぎり 小魚 麦茶	挽肉チャーハン 麦茶				
	エネルギー 591 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 18.2 g 炭水化物 94.1 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 83.2 g				