

社会福祉法人 東京児童協会
 昭和こども園
 令和7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

	月 2	火 ひな祭り献立	水 4	木 5	金 6	土 7
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 オレンジ	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	納豆の卵とじ丼 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 でこぼん	ビーフカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ ペイザンヌスープ フルーツゼリー	雑穀ご飯 鯖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 清見オレンジ	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	フライドポテト ヨーグルトドリンク	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶	玉葱とハムのケーキサレ 麦茶	パンオレ ヨーグルトドリンク
	エネルギー 487 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 炭水化物 65.1 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 20 g 脂質 8.4 g 炭水化物 73.4 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9 g 炭水化物 85.4 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 19 g 炭水化物 94 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 15.6 g 炭水化物 63.3 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 14 g 炭水化物 89.9 g
	9	10	11	12	13	14
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	胚芽ご飯 鯖のカラフル焼き 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	キャベツの塩焼きそば ブロッコリーとささみのさっぱり和え きのこ若布のスープ りんご	ご飯 鶏の唐揚げ 新ごぼうと蓮根のマヨサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 いよかん	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 ニラ玉味噌汁 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	トマトリゾット 麦茶	挽肉チャーハン 麦茶	桜えびのおにぎり ごぼうチップス 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	パンオレ ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	エネルギー 443 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 79.2 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.6 g 炭水化物 75.1 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 65 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.2 g 炭水化物 59.6 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 79.9 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 83.1 g
	16	17	18	19	20	21
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 オレンジ	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	納豆の卵とじ丼 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 でこぼん	キャロットロール エビグラタン 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	 春分の日	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	フルーツロールケーキ 牛乳	牡丹餅 せんべい(ぱりんこ) ほうじ茶	フライドポテト ヨーグルトドリンク	プリンアラモード ホットミルク		パンオレ ヨーグルトドリンク
	エネルギー 569 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 18.5 g 炭水化物 83.5 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 8.3 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9 g 炭水化物 85.4 g	エネルギー 788 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 29.8 g 炭水化物 80.9 g		エネルギー 692 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 107.9 g
	23	24	25	26	27	28
昼食	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	胚芽ご飯 鯖のカラフル焼き 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	キャベツの塩焼きそば ブロッコリーとささみのさっぱり きのこ若布のスープ りんご	ご飯 鶏の磯部揚げ 新ごぼうと蓮根のマヨサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 いよかん	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 ニラ玉味噌汁 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	苺のクリームクロワッサンサンド 牛乳	パンプディング ヨーグルトドリンク	桜えびのおにぎり ごぼうチップス 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	パンオレ 牛乳	塩昆布おにぎり 牛乳
	エネルギー 633 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 30.3 g 炭水化物 73.9 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 78.6 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 65 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 59.7 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 74.3 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 97.7 g
	30	31				
昼食	チキンカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ ペイザンヌスープ 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				
3時	玉葱とハムのケーキサレ 麦茶	挽肉チャーハン 麦茶				
	エネルギー 592 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.1 g 炭水化物 84.2 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				