

社会福祉法人 東京児童協会
大和東保育園
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：550kcal

	月 2	火 3 ひなまつり	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 鮭の西京焼き 菜の花としめじのお浸し 手まり麩のすまし汁 いちご	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 ヨーグルト	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 バナナ	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	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶	桜えびのおにぎり 麦茶	キャロットパン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補† - 571 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 24.1 g 炭水化物 71.1 g	I補† - 427 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 6.1 g 炭水化物 73.4 g	I補† - 576 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 19.1 g 炭水化物 87.3 g	I補† - 449 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 59.5 g	I補† - 529 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 73.2 g	I補† - 562 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 84.4 g
	9	10	11	12 お誕生日会	13 卒園祝い献立	14 卒園式
昼食	ご飯 鶏の磯部揚げ 新ごぼうと蓮根のサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 いよかん	胚芽ご飯 鰯のカラフル焼き 白菜と胡瓜の胡麻ドレッシングサ けんちん汁 はっさく	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	ロールパン 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	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	
3時	マカロニきな粉 牛乳	ホットドック 牛乳	カレーポテト 麦茶	プリンアラモード お楽しみジュース	いちごのロールケーキ ヨーグルトドリンク	
	I補† - 476 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 18.4 g 炭水化物 60.8 g	I補† - 571 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 66.4 g	I補† - 422 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 12.1 g 炭水化物 69.0 g	I補† - 573 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 20.3 g 炭水化物 77.1 g	I補† - 523 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 79.4 g	
	16	17	18	19 お彼岸	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 かぼちゃの味噌汁 ヨーグルト	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 バナナ	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		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	挽肉チャーハン 麦茶	桜えびのおにぎり 麦茶	牡丹餅 せんべい(ばりんこ) ほうじ茶		塩昆布おにぎり 牛乳
	I補† - 571 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 24.1 g 炭水化物 71.1 g	I補† - 519 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 86.8 g	I補† - 449 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 59.5 g	I補† - 562 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11.2 g 炭水化物 103.0 g		I補† - 562 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 84.4 g
	23	24	25	26	27	28
昼食	ご飯 鶏の磯部揚げ 新ごぼうと蓮根のサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 いよかん	胚芽ご飯 鰯のカラフル焼き 白菜と胡瓜の胡麻ドレッシングサ けんちん汁 はっさく	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	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	ご飯 鶏肉とブロッコリーの塩麩炒め 胡瓜と若布の酢の物 豚汁 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	マカロニきな粉 牛乳	パンフディング ヨーグルトドリンク	カレーポテト 麦茶	トマトリゾット 麦茶	キャロットパン ヨーグルトドリンク	ツナおにぎり 牛乳
	I補† - 476 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 18.4 g 炭水化物 60.8 g	I補† - 601 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 17.9 g 炭水化物 92.1 g	I補† - 422 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 12.1 g 炭水化物 69.0 g	I補† - 443 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 79.2 g	I補† - 587 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 76.2 g	I補† - 554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 90.6 g
	30	31				
昼食	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	ご飯 肉豆腐 大根の柚香和え かぼちゃの味噌汁 ヨーグルト				
3時	梅しらすおにぎり 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳				
	I補† - 437 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.9 g 炭水化物 72.7 g	I補† - 606 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 21.2 g 炭水化物 83.6 g				