



東京児童協会 葛西大きなおうち保育園  
令和3年度3月(弥生) 献立表



3月の目標：春野菜を食べよう  
テーマ野菜：人参

※午前おやつとして乳児は牛乳、幼児は小魚と麦茶を提供します。  
※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

曜 日	月	火	水	木	金	土	
予定		1	2	3	4	5	
予定			野菜の日	ひな祭り献立		卒園式	
昼食	<p>3月の郷土食は「埼玉県」です。</p> <p>今回は秩父地方の郷土食「かてめし」と「味噌ポテト」を取り入れました。「かてめし」は秩父地方では混ぜるといふ意味で、炊き込みご飯のことです。季節や地域によって様々な食材が使用されます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナとキャベツの和風パスタ</li> <li>3色野菜のさっぱりサラダ</li> <li>アスパラガスと白菜のスープ</li> <li>いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>納豆の卵とし丼</li> <li>さつま芋のしモン煮</li> <li>キャベツのおかか和え</li> <li>切干大根の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひなまつりちらし寿司</li> <li>鶏のから揚げ</li> <li>菜の花としめじのお浸し</li> <li>手まり麩のすまし汁</li> <li>いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アスパラガスの彩りカレー</li> <li>コロコロ野菜とチーズのサラダ</li> <li>ペイザンヌスープ</li> <li>でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐丼</li> <li>もやしと人参のナムル</li> <li>椎茸とニラの中華スープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすおかかおにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャロットクッキー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>桜餅</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひなあられ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シュガーツイスト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>苺布おにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal		458	693	504	635	617	
日	7	8	9	10	11	12	
予定			テーマ野菜の日		卒園祝い献立		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>マーメイドチキン</li> <li>白雪サラダ</li> <li>キャベツと人参の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の塩焼き</li> <li>かぶと胡瓜の利休和え</li> <li>里芋ときこの味噌汁</li> <li>でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターライス</li> <li>デミグラスハンバーグ</li> <li>春野菜の彩りサラダ</li> <li>キャロットポタージュ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんかけ焼きそば</li> <li>中華胡瓜</li> <li>えのきとコーン中華スープ</li> <li>清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オムライス</li> <li>シーザーサラダ</li> <li>ジュリエンスープ</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉の生巻炒め</li> <li>胡瓜と苺布の酢の物</li> <li>玉ねぎと人参の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>お昼ラスク</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>桜えびのおにぎり</li> <li>春かぶの浅漬</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人参ジャムサンド</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャロットゼリー</li> <li>ウエハース</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レインボーカップケーキ</li> <li>お楽しみジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>	
kcal	564	471	648	540	653	611	
日	14	15	16	17	18	19	
予定			お楽しみ献立		お彼岸おやつ		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ごはん</li> <li>鯖の袖焼焼き</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>スナップエンドウと油揚げの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナとキャベツの和風パスタ</li> <li>3色野菜のさっぱりサラダ</li> <li>アスパラガスと白菜のスープ</li> <li>いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホットドッグ</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>お花のグリーン野菜サラダ</li> <li>ポパイスープ</li> <li>きらきらぶどうゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏のから揚げ</li> <li>ほうれん草としめじのお浸し</li> <li>手まり麩のすまし汁</li> <li>いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アスパラガスの彩りカレー</li> <li>コロコロ野菜とチーズのサラダ</li> <li>ペイザンヌスープ</li> <li>でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐丼</li> <li>もやしと人参のナムル</li> <li>椎茸とニラの中華スープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>人参とチーズのおやき</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすおかかおにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリームチーズ入りアップルUFO</li> <li>ミルクティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜たっぷりチャーハン</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牡丹餅</li> <li>せんべい</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>苺布おにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>	
kcal	579	458	519	511	572	617	
日	21	22	23	24	25	26	
予定			テーマ野菜の日	郷土食(埼玉県)			
昼食	<p>春分の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の塩焼き</li> <li>かぶと胡瓜の利休和え</li> <li>里芋ときこの味噌汁</li> <li>でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターライス</li> <li>デミグラスハンバーグ</li> <li>春野菜の彩りサラダ</li> <li>キャロットポタージュ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かてめし</li> <li>鶏肉の葱塩焼き</li> <li>水菜とツナのポン酢和え</li> <li>けんちん汁</li> <li>いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>鯛のオランダ揚げ</li> <li>干切り野菜</li> <li>人参ドレッシング</li> <li>じゃが芋と苺布の味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉の生巻炒め</li> <li>胡瓜と苺布の酢の物</li> <li>玉ねぎと人参の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>桜えびのおにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人参ジャムサンド</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌ポテト</li> <li>小魚</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シュガーツイスト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>	
kcal		471	648	537	603	611	
日	28	29	30	31			
予定							
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ごはん</li> <li>鯖の袖焼焼き</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>スナップエンドウと油揚げの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>マーメイドチキン</li> <li>白雪サラダ</li> <li>キャベツと人参の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんかけ焼きそば</li> <li>中華胡瓜</li> <li>えのきとコーン中華スープ</li> <li>清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>牛肉と新玉葱のすき煮</li> <li>ひじきと蓮根のマヨサラダ</li> <li>豆腐と玉葱の味噌汁</li> <li>いちご</li> </ul>	<p>～テーマ野菜 人参～</p> <p>今月のテーマ野菜、人参はお料理の彩りには欠かせない野菜ですね。人参にも豊富に含まれるカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くしガンや心臓病、動脈硬化などの予防に効果があると言われています。カリウムやカルシウム、ビタミンCも豊富に含まれているため、美肌にも効果的です。</p> <p>栄養価が高い人参を選ぶポイントは、皮がなめらかでハリがあり、人参特有の赤みが強いもの。今月は、人参を使ったクッキーやケーキなどのお菓子やサラダが色鮮やかになるドレッシングなど人参の甘さを生かした調理法で給食を提供していきます。</p>		
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>人参とチーズのおやき</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お昼ラスク</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャロットゼリー</li> <li>ウエハース</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オレンジパウンドケーキ</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>			
kcal	579	564	540	650			