

東京児童協会
葛西大きなうち保育園
令和7年度3月(弥生)献立

3月の目標：春野菜を食べよう

※午前おやつに乳児は牛乳、幼児は小魚、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：553kcal

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
		ひなまつり献立				卒園式
風食	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 手まり毬のすまし汁	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 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	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	マカロニきな粉 牛乳	梅おほかおにぎり 小魚 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	17kcal - 487 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 65.1 g	17kcal - 441 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 73.4 g	17kcal - 480 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 80.4 g	17kcal - 469 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 59.7 g	17kcal - 447 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 72.7 g	17kcal - 562 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 84.4 g
	9	10	11	12	13	14
風食	ご飯 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 板麩とえきの味噌汁 バナナ	胚芽ご飯 鯉のカラフル焼き 白菜と胡瓜の胡麻ドレッシングサ けんちん汁 はっさく	キャベツの塩焼きそば ブロッコリーとさきみのさっぱり きのこの若布のスープ りんご	ビーフカレー ココロ野菜とチーズのサラダ パイザンスープ フルーツゼリー	ご飯 豚肉とブロッコリーの塩麹ゆめ 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	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	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶	市販パン 牛乳	ツナおにぎり 牛乳
	17kcal - 443 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 79.2 g	17kcal - 543 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 78.6 g	17kcal - 487 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 65.0 g	17kcal - 590 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 94.0 g	17kcal - 625 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 16.7 g 炭水化物 90.9 g	17kcal - 554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 90.6 g
	16	17	18	19	20	21
	異文化交流、0歳児健診	お茶の会	お楽しみ献立	卒園満足		
風食	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	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	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		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	プリンアラモード お楽しみジュース	牡丹餅 せんべい(ぼりんこ) ほろじ茶		塩昆布おにぎり 牛乳
	17kcal - 487 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 65.1 g	17kcal - 506 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 83.2 g	17kcal - 603 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 22.3 g 炭水化物 81.0 g	17kcal - 506 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 80.4 g		17kcal - 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
	造形活動、卒園お祝い献立			つき組クッキング		
風食	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 鯉のカラフル焼き 白菜と胡瓜の胡麻ドレッシングサ けんちん汁 はっさく	キャベツの塩焼きそば ブロッコリーとさきみのさっぱり きのこの若布のスープ りんご	チキンカレー ココロ野菜とチーズのサラダ パイザンスープ フルーツゼリー	ご飯 豚肉とブロッコリーの塩麹ゆめ 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	いちごのロールケーキ 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	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶	市販パン 牛乳	ツナおにぎり 牛乳
	17kcal - 497 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 66.4 g	17kcal - 543 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 78.6 g	17kcal - 487 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 65.0 g	17kcal - 535 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 94.3 g	17kcal - 625 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 16.7 g 炭水化物 90.9 g	17kcal - 554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 90.6 g
	30	31				
	0歳児健診					
風食	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 かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト				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	梅おほかおにぎり 小魚 麦茶	挽肉チャーハン 麦茶				塩昆布おにぎり 牛乳
	17kcal - 447 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 72.7 g	17kcal - 506 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 83.2 g				17kcal - 562 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 84.4 g