



社会福祉法人 東京児童協会  
橋場そらとみどりの保育園大きなおうち  
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 3(ひなまつり献立)	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 でこぼん	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	納豆の卵とし丼 小松菜の胡麻和え 新こぼろの味噌汁 ヨーグルト	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 ヨーグルト 清見オレンジ	ビーフカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ バイザンヌスープ 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	桜蒸しパン ひなあられ 緑茶	フライドポテト 牛乳	桜えびのおにぎり こぼろチップス 麦茶	ダイスチーズパン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補† - 476 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 62.6 g 9	I補† - 441 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 73.4 g 10	I補† - 489 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 78.4 g 11	I補† - 506 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 82.9 g 12	I補† - 736 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 22.4 g 炭水化物 100.3 g 13(月組さんリクエスト献立)	I補† - 562 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 84.4 g 14
昼食	ご飯 回鍋肉 もやしと人参のナムル ほうれん草とコーンの中華スープ はっさく フレンチトースト ヨーグルトドリンク	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 ほうれん草とコーンの中華スープ けんちん汁 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 フルーツゼリー	ご飯 筑前煮 ほうれん草のおかか和え お麩とえのきの味噌汁 いよかん	ミートソーススパゲッティ みかん入りフレンチサラダ コンソープ きらきらフルーツゼリー	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	梅おかかおにぎり 小魚 麦茶	ツナとカレーの炊き込みご飯 麦茶	わくわくパフェ 紅茶	ツナおにぎり 牛乳	
	I補† - 585 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 17.7 g 炭水化物 85.5 g 16	I補† - 445 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 61.1 g 17	I補† - 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 63.0 g 18	I補† - 546 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 90.1 g 19(お楽しみ献立)	I補† - 685 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.1 g 炭水化物 109.0 g 20	I補† - 555 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 91.1 g 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 でこぼん	ご飯 肉豆腐 大根の柚香和え かぶとしめじの味噌汁 フルーツゼリー	納豆の卵とし丼 小松菜の胡麻和え 新こぼろの味噌汁 ヨーグルト	コーンライス 鶏肉のパン粉焼き 3色野菜のさっぱりサラダ ミネストローネ カルピスゼリー		
3時	みかんたっぷりケーキ 牛乳	えびピラフ 麦茶	フライドポテト 牛乳	プリンアラモード お楽しみジュース	塩昆布おにぎり 牛乳	
	I補† - 476 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 62.6 g 23	I補† - 524 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 92.7 g 24	I補† - 489 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 78.4 g 25	I補† - 551 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 19.6 g 炭水化物 80.6 g 26	I補† - 562 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 84.4 g 27	I補† - 555 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 91.1 g 28
昼食	ご飯 回鍋肉 もやしと人参のナムル ほうれん草とコーンの中華スープ はっさく フレンチトースト ヨーグルトドリンク	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 ほうれん草とコーンの中華スープ けんちん汁 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 フルーツゼリー	ご飯 筑前煮 ほうれん草のおかか和え お麩とえのきの味噌汁 いよかん	ホークカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ バイザンヌスープ フルーツゼリー	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	梅おかかおにぎり 小魚 麦茶	ツナとカレーの炊き込みご飯 麦茶	チーズベークル ヨーグルトドリンク	ツナおにぎり 牛乳	
	I補† - 585 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 17.7 g 炭水化物 85.5 g 30	I補† - 445 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 61.1 g 31	I補† - 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 63.0 g	I補† - 546 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 90.1 g	I補† - 674 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 100.3 g	I補† - 555 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 91.1 g
昼食	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 肉豆腐 大根の柚香和え かぶとしめじの味噌汁 フルーツゼリー				
3時	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶	えびピラフ 麦茶				
	I補† - 492 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 75.8 g	I補† - 524 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 92.7 g				