



神田川ほとりに花咲く保育園
令和7年度3月(弥生)



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です。
乳児は8割で計算しています。これは目安であり、個々の喫食量に応じて変動します。
※乳児は栄養補完として、午前おやつに牛乳の提供をします。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準:547kcal

	月 2	火 3 ひな祭り献立	水 4	木 5	金 6	土 7
屋食	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 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 鱈の塩焼き 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	海苔しおポテト ヨーグルトドリンク	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶	梅おほかご飯 小魚 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳
補食	・ゆかりおにぎり ・麦茶 エネルギー 487 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 炭水化物 65.1 g	・コーンおにぎり ・麦茶 エネルギー 441 kcal 蛋白質 20 g 脂質 8.4 g 炭水化物 73.4 g	・おほかおにぎり ・麦茶 エネルギー 463 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 84.7 g	・青のりおにぎり ・麦茶 エネルギー 590 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 19 g 炭水化物 94 g	・菜飯おにぎり ・麦茶 エネルギー 398 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8 g 炭水化物 67.4 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 84.4 g
屋食	9	10	11	12	13	14
屋食	ご飯 筑前煮 ほうれん草のおほか和え 板麩とえのきの味噌汁 バナナ	胚芽ご飯 鱈のカラフル焼き 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 ブロッコリーとささみのさっぱり きのこ若布のスー 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	キャロット蒸しパン ヨーグルトドリンク	桜えびの炊き込みご飯 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	メロンパン 牛乳	ツナおにぎり 牛乳
補食	・ゆかりおにぎり ・麦茶 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	・コーンおにぎり ・麦茶 エネルギー 450 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 77.2 g	・おほかおにぎり ・麦茶 エネルギー 440 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 58.5 g	・青のりおにぎり ・麦茶 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	・菜飯おにぎり ・麦茶 エネルギー 540 kcal 蛋白質 22 g 脂質 17.5 g 炭水化物 72.2 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 90.6 g
屋食	16	17	18	19 お楽しみ献立	20	21
屋食	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	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		
3時	みかんたっぷりケーキ 牛乳	挽肉チャーハン 麦茶	海苔しおポテト ヨーグルトドリンク	いちごのロールケーキ 牛乳		
補食	・ゆかりおにぎり ・麦茶 エネルギー 487 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 炭水化物 65.1 g	・コーンおにぎり ・麦茶 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	・おほかおにぎり ・麦茶 エネルギー 463 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 84.7 g	・青のりおにぎり ・麦茶 エネルギー 501 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 63.6 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 84.4 g	
屋食	23	24	25	26	27	28
屋食	ご飯 筑前煮 ほうれん草のおほか和え 板麩とえのきの味噌汁 バナナ	胚芽ご飯 鱈のカラフル焼き 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 ブロッコリーとささみのさっぱり きのこ若布のスー りんご	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 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	桜えびの炊き込みご飯 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	メロンパン 牛乳	ツナおにぎり 牛乳
補食	・ゆかりおにぎり ・麦茶 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	・コーンおにぎり ・麦茶 エネルギー 528 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 83.4 g	・おほかおにぎり ・麦茶 エネルギー 440 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 58.5 g	・青のりおにぎり ・麦茶 エネルギー 561 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 81.9 g	・菜飯おにぎり ・麦茶 エネルギー 636 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 20.1 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 90.6 g
屋食	30 卒園お祝い献立		31			
屋食	ロールパン エビフライ ミモザサラダ ポトフ風スープ ブルーベリーヨーグルト		ご飯 肉豆腐 大根の柚香和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト			
3時	バナナ春巻き 牛乳		挽肉チャーハン 麦茶			
補食	・ゆかりおにぎり ・麦茶 エネルギー 526 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 64.8 g		・コーンおにぎり ・麦茶 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			