




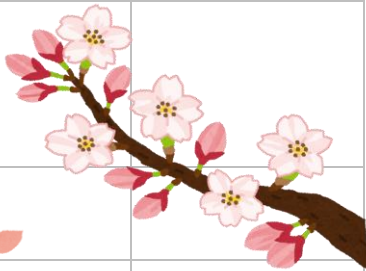


# 献立表

社会福祉法人 東京児童協会  
すみだ中和こころ保育園  
令和7年度3月(弥生) 献立

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。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。  
※1日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：549kcal  
※★マークはつき組リクエストメニューです。

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
		ひな祭り献立				
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 鯖の西京焼き 菜の花としめじのお浸し 手まり麩のすまし汁 いちご	とりそぼろ丼★ 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 ヨーグルト	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 清見オレンジ	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 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
おやつ	挽肉チャーハン 麦茶	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	みかんパン 麦茶	梅おかかおにぎり★ 小魚 麦茶	ビスケット せんべい ヨーグルトドリンク
	I1補† - 479 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 72.8 g	I1補† - 441 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 73.4 g	I1補† - 583 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 92.3 g	I1補† - 527 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 79.9 g	I1補† - 489 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 83.4 g	I1補† - 571 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 15.7 g 炭水化物 85.2 g
	9	10	11	12	13	14
		野菜の日		誕生会		
屋食	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ラダ けんちん汁 はっさく	ご飯 厚揚げの筑前煮 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 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	ミックスピラフ エビフライ★ ポテトサラダ★ オニオンスープ カルピスゼリー★	カレーうどん★ ブロッコリーとささみのさっぱり和え さつま芋のレモン煮★ りんご	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
おやつ	トマトリゾット 麦茶	フライドポテト ヨーグルトドリンク	桜えびのおにぎり 麦茶	チーズケーキ★ 牛乳 	ピザトースト★ 麦茶	せんべい ウエハース ヨーグルトドリンク
	I1補† - 430 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 10.5 g 炭水化物 71.7 g	I1補† - 446 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 81.7 g	I1補† - 505 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 79.4 g	I1補† - 625 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 25.4 g 炭水化物 79.0 g	I1補† - 630 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 102.6 g	I1補† - 465 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 77.8 g
	16	17	18	19	20	21
			春分おやつ			
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 でこぼん	とりそぼろ丼★ 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 ヨーグルト	チキンカレー★ りんご入りフレンチサラダ★ ペイザンヌスープ フルーツゼリー		
おやつ	挽肉チャーハン 麦茶	チーズドック★ 牛乳	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶	牡丹餅  せんべい ほうじ茶		ビスケット せんべい ヨーグルトドリンク
	I1補† - 479 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 72.8 g	I1補† - 529 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 86.4 g	I1補† - 583 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 92.3 g	I1補† - 556 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.4 g 炭水化物 104.4 g		I1補† - 571 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 15.7 g 炭水化物 85.2 g
	23	24	25	26	27	28
		野菜の日		卒園お祝い献立		
屋食	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ラダ けんちん汁 はっさく	ご飯 厚揚げの筑前煮 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 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 フルーツゼリー	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和え タイ風スープ★ りんご	ロールパン★ ハンバーグ★ ミモザサラダ ポトフ風スープ フルーツヨーグルト 	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
おやつ	あんパン★ 牛乳	フライドポテト ヨーグルトドリンク	桜えびのおにぎり★ 麦茶	トマトリゾット 麦茶	いちごパフェ★ 牛乳 	せんべい ウエハース ヨーグルトドリンク
	I1補† - 487 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 73.1 g	I1補† - 446 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 81.7 g	I1補† - 513 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 84.6 g	I1補† - 437 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 19.0 g 炭水化物 57.6 g	I1補† - 674 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 36.0 g 炭水化物 59.1 g	I1補† - 465 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 77.8 g
	30	31				
屋食	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				
おやつ	梅おかかおにぎり★ 小魚 麦茶	マカロニきな粉 ヨーグルトドリンク				
	I1補† - 447 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 72.7 g	I1補† - 448 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 8.6 g 炭水化物 72.4 g				