

社会福祉法人 東京児童協会 船堀中央保育園

令和5年度3月（弥生）献立

※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

	月	火	水	木	金 1	土 2
昼食					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	麻婆豆腐丼 もやしと人参のナムル 椎茸とニラの中華スープ ヨーグルト
3時					桜蒸しパン 甘酒風カルピス I初昇 - 495 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 8.4 g 炭水化物 87.1 g	若布おにぎり 牛乳 I初昇 - 603 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 92.3 g
4		5	6	7	8	9
昼食	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 中華風コーンスープ バナナ	かぶの葉ふりかけご飯 鯖の塩焼き 金時豆の甘煮 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	納豆の卵とじ丼 さつま芋のレモン煮 キャベツのおかか和え 新ごぼうの味噌汁 いよかん	ハッシュドビーフ ミモザサラダ ジュリエンスープ フルーツヨーグルト	あんかけ焼きそば ブロックリーとささみのサラダ えのきと若布の中華スープ 清見オレンジ	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 I初昇 - 545 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.5 g 炭水化物 74.9 g	みかんヨーグルトケーキ 牛乳 I初昇 - 594 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 92.1 g	カレーポテト 麦茶 I初昇 - 432 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 79.3 g	いちごのロールケーキ 牛乳 I初昇 - 684 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 28.2 g 炭水化物 91.2 g	新ごぼうと豚肉の炊き込みご飯 麦茶 I初昇 - 434 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 66.9 g	ツナおにぎり 牛乳 I初昇 - 592 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 95.9 g
11		12	13	14	15	16
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツとツナのサラダ 板麩とえのきの味噌汁 バナナ	胚芽ご飯 鮭の柚庵焼き 切干大根の煮物 スナッフエンドウとかぶの味噌汁 オレンジ	ポークカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ パイザンヌスープ ヨーグルト	わくわくナポリタン 3色野菜のさっぱりサラダ アスパラガスとベーコンのスープ でこぼんゼリー	麦ごはん 鱈のオランダ揚げ 白菜と胡瓜の胡麻ドレッシングサラダ じゃが芋と若布の味噌汁 りんご	麻婆豆腐丼 もやしと人参のナムル 椎茸とニラの中華スープ ヨーグルト
3時	いなり寿司 I初昇 - 517 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 76.4 g	キャロットクッキー 牛乳 I初昇 - 570 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.7 g 炭水化物 81.9 g	桜えびのおにぎり ごぼうチップス 麦茶 I初昇 - 586 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 95.4 g	プリンアラモード 紅茶 I初昇 - 572 kcal 蛋白質 19 g 脂質 21.8 g 炭水化物 80.7 g	ドーナツ ヨーグルトドリンク I初昇 - 517 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 82.8 g	若布おにぎり 牛乳 I初昇 - 603 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 92.3 g
18		19	20	21	22	23
昼食	おかかおにぎり 鶏の唐揚げ カラフルピクルス 中華風コーンスープ 幼児：野菜ジュース バナナ	かぶの葉ふりかけご飯 鯖の塩焼き 金時豆の甘煮 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	 春分の日	ご飯 牛肉と新ごぼうのしくれ煮 ひじきと蓮根のマヨ和え 豆腐と玉葱の味噌汁 りんご	あんかけ焼きそば ブロックリーとささみのサラダ えのきと若布の中華スープ 清見オレンジ	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 I初昇 - 571 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 17.8 g 炭水化物 85.4 g	牡丹餅 せんべい 緑茶 I初昇 - 510 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 94.2 g		フレンチトースト ヨーグルトドリンク I初昇 - 593 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 15 g 炭水化物 94.1 g	新ごぼうと豚肉の炊き込みご飯 麦茶 I初昇 - 434 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 66.9 g	ツナおにぎり 牛乳 I初昇 - 592 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 95.9 g
25		26	27	28	29	30
昼食	五目おにぎり 鶏肉の照り焼き キャベツとツナのサラダ 板麩とえのきの味噌汁 幼児：野菜ジュース バナナ	胚芽ご飯 鮭の柚庵焼き 切干大根の煮物 スナッフエンドウとかぶの味噌汁 オレンジ	ポークカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ パイザンヌスープ ヨーグルト	ご飯 筑前煮 かき菜の胡麻和え 大根と油揚げの味噌汁 でこぼん	若布おにぎり 鱈のオランダ揚げ 白菜と胡瓜の胡麻ドレッシングサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁 幼児：野菜ジュース フルーツゼリー	ご飯 豚肉の生姜炒め 胡瓜と若布の酢の物 玉葱と人参の味噌汁 ヨーグルト
3時	いなり寿司 麦茶 I初昇 - 515 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 74.1 g	キャロットクッキー 牛乳 I初昇 - 570 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.7 g 炭水化物 81.9 g	桜えびのおにぎり ごぼうチップス 麦茶 I初昇 - 586 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 95.4 g	たぬきうどん 麦茶 I初昇 - 359 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 7.7 g 炭水化物 61.8 g	ドーナツ ヨーグルトドリンク I初昇 - 599 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 85.7 g	ゆかりおにぎり 牛乳 I初昇 - 560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 88.1 g