



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: 550kcal

	月 2	火 3 ひな祭り献立	水 4	木 5	金 6 卒園祝い献立	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 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	納豆の卵としじ 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	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	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 エネルギー 487 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 65.1 g	桜蒸しパン ひななあれ、緑茶 エネルギー 441 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 73.4 g	フライドポテト ヨーグルトドリンク エネルギー 480 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 85.4 g	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶 エネルギー 590 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 94.0 g	いちごのロールケーキ 牛乳 エネルギー 501 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 20.7 g 炭水化物 67.2 g	クロワッサン 牛乳 エネルギー 567 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 22.0 g 炭水化物 72.0 g	
9	10	11	12	13	14		
昼食	ご飯 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	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ラダ 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あえ きのこ若布のスープ 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 ニラと厚揚げの味噌汁 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 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	せんべい(ぱりんこ)、ビスケット ヨーグルトドリンク エネルギー 424 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 64.1 g	桜えびのおにぎり ごぼうチップス、麦茶 エネルギー 487 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 65.0 g	マカロニきな粉 牛乳 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	チーズベアグル 牛乳 エネルギー 532 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.1 g 炭水化物 70.0 g	いちごメロンパン 牛乳 エネルギー 478 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 72.0 g	
16	17	18	19 誕生会	20	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 バナナ	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	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	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		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 エネルギー 531 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 75.8 g	いちごのミルクゼリー ウエハース、麦茶 エネルギー 404 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 9.8 g 炭水化物 64.9 g	牡丹餅 せんべい(ぱりんこ)、ほうじ茶 エネルギー 562 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11.2 g 炭水化物 03.0 g	プリンアラモード お楽しみジュース エネルギー 603 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 22.3 g 炭水化物 81.0 g	クロワッサン 牛乳 エネルギー 567 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 22.0 g 炭水化物 72.0 g		
23 月組リクエストメニュー	24	25	26	27	28		
昼食	ミートソーススパゲッティ カラフル野菜のコロコロサラダ オニオンスープ フルーツ2種盛	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ラダ 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あえ きのこ若布のスープ 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 ニラと厚揚げの味噌汁 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	キラキラお麩ラスク 牛乳 エネルギー 697 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 24.1 g 炭水化物 99.1 g	せんべい(ぱりんこ)、ビスケット ヨーグルトドリンク エネルギー 424 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 64.1 g	桜えびのおにぎり ごぼうチップス、麦茶 エネルギー 487 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 65.0 g	マカロニきな粉 牛乳 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	チーズベアグル 牛乳 エネルギー 532 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.1 g 炭水化物 70.0 g	いちごメロンパン 牛乳 エネルギー 478 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 72.0 g	
30	31						
昼食	雑穀ご飯 鱈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					
3時	梅おかかおにぎり 小魚、麦茶 エネルギー 447 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 72.7 g	いちごのミルクゼリー ウエハース、麦茶 エネルギー 404 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 9.8 g 炭水化物 64.9 g					