



目黒三田保育園キミトミライト
令和2年度3月（弥生）

3月の目標：春野菜を食べよう
テーマ野菜：人参

※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日の量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誤差量に応じて変動します。
※一日の幼児量食おやつ分のカロリー基準：550kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定			ひなまつり献立		テーマ野菜の日	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートソーススパゲッティ ・ミモザサラダ ・アスパラガスと白菜のスープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・鮭の塩焼き ・切干大根の煮物 ・豆腐となめこの味噌汁 ・でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひなまつりちらし寿司 ・鶏のから揚げ ・菜の花としめじのお浸し ・手まり麩のすまし汁 ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉じゃが ・胡瓜と桜えびの酢の物 ・白菜と玉葱の味噌汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・春色ご飯 ・カジキの照り焼き ・人参サラダ ・春キャベツの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏大根 ・小松菜の海苔和え ・苜蓿とえのきの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・エビピラフ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャーマンポテト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・桜餅 ・ひなあられ ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャロットクッキー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・春人参と新ごぼうの炊き込みご飯 ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩尻市おにぎり ・牛乳
kcal	593kcal	471kcal	524kcal	684kcal	618kcal	576kcal
日	8	9	10	11	12	13
予定			野菜の日	世界の料理（オランダ）		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・あんかけ焼きそば ・中華胡瓜 ・中華風コーンスープ ・いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・マセドアンサラダ ・ジュリエンスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆の卵としり ・さつまいものレモン煮 ・キャベツのおかか和え ・のっぺい汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピザパン ・フィッシュアンドチップス ・～カレーソース～ ・ザワークラウト ・お豆たっぷりソーセージのスープ ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ご飯 ・鯖の柚庵焼き ・かぶと胡瓜の胡麻和え ・じゃが芋と苜蓿の味噌汁 ・でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生巻炒め丼 ・大根と胡瓜のツナ和え ・かぶの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・桜えびのおにぎり ・香かぶの漬漬け ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・フレンチトースト～いちごソースがナ～ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・アップルUFO ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・カスタードプリン ・ホットティー 	<ul style="list-style-type: none"> ・市販パン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・苜蓿市おにぎり ・牛乳
kcal	571kcal	452kcal	524kcal	531kcal	618kcal	549kcal
日	15	16	17	18	19	20
予定			お彼岸おやつ		テーマ野菜の日	春分の日
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートソーススパゲッティ ・ミモザサラダ ・アスパラガスと白菜のスープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・鮭の塩焼き ・切干大根の煮物 ・豆腐となめこの味噌汁 ・でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏のから揚げ ・ほうれん草としめじのお浸し ・手まり麩のすまし汁 ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉じゃが ・胡瓜と桜えびの酢の物 ・白菜と玉葱の味噌汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・春色ご飯 ・カジキの照り焼き ・人参サラダ ・春キャベツの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生巻炒め丼 ・大根と胡瓜のツナ和え ・かぶの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・エビピラフ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャーマンポテト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・牡丹餅 ・せんべい ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャロットクッキー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・春人参と新ごぼうの炊き込みご飯 ・小魚 ・牛乳 	
kcal	571kcal	471kcal	452kcal	481kcal	610kcal	
日	22	23	24	25	26	27
予定			野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・あんかけ焼きそば ・中華胡瓜 ・中華風コーンスープ ・いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・マセドアンサラダ ・ジュリエンスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆の卵としり ・さつまいものレモン煮 ・キャベツのおかか和え ・のっぺい汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豆腐入りつくね焼き ・水菜とツナのポン酢和え ・人参と大根の味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ご飯 ・鯖の柚庵焼き ・かぶと胡瓜の胡麻和え ・じゃが芋と苜蓿の味噌汁 ・でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生巻炒め丼 ・大根と胡瓜のツナ和え ・かぶの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・桜えびのおにぎり ・香かぶの漬漬け ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・フレンチトースト～いちごソースがナ～ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・アップルUFO ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきの炊き込みご飯 ・小魚 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・市販パン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・苜蓿市おにぎり ・牛乳
kcal	516kcal	452kcal	524kcal	491kcal	618kcal	549kcal
日	29	30	31	<p>～テーマ野菜 人参～</p> <p>今月のテーマ野菜、人参はお料理の彩りには欠かせない野菜ですね。人参に最も豊富に含まれるカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くしガンや心臓病、動脈硬化などの予防に効果があると言われてます。カリウムやカルシウム、ビタミンCも豊富に含まれているため、美肌にも効果的です。</p> <p>栄養価が高い人参を選ぶポイントは、皮がなめらかでハリがあり、人参</p>		
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・五目うどん ・ほうれん草ともやしの海苔和え ・春ごぼうの金平 ・はっさく 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・エビフライ ・大根サラダ ・ほうれん草と油揚げの味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・マーマレードチキン ・白雪サラダ ・キャベツと人参の味噌汁 ・ヨーグルト 			
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き豚チャーハン ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャロットケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・フルーツサンド ・ヨーグルトドリンク 			
kcal	400kcal	610kcal	622kcal			