



社会福祉法人 東京児童協会
なかのまるのなか保育園大きなおうち
令和4年度3月(弥生)



3月の目標：春野菜を食べよう
テーマ野菜：新ごぼう・新玉ねぎ

※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： kcal

| 曜 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|--|---|---|---|---|--|
| 日 | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 予定 | | | 野菜の日 | | ひな祭り | |
| 昼食 | | | <ul style="list-style-type: none"> 納豆の卵とじ丼 さつまいものしモン煮 キャベツのおかか和え 新牛蒡の味噌汁 オレシジ | <ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 鯉のからフル焼き 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 | <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"> 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 |
| 午後のおやつ | | | <ul style="list-style-type: none"> キャロットクッキー 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> でこぼんゼリー ウエハース 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> 桜蒸しパン ひなあられ 緑茶 | <ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 牛乳 |
| kcal | | | 666 | 569 | 581 | 631 |
| 日 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 予定 | | テーマ野菜の日 | お楽しみ献立 | | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> ツナとキャベツのクリームパスタ 3色野菜のさっぱりサラダ ～新玉葱ドレッシング～ アスパラガスとコーンのスープ いよかん | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 牛肉と新牛蒡のしぐれ煮 かひじきと蓮根のマヨサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 いちご | <ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ メンチカツ キャベツとしらすのさっぱりサラダ 野菜のポトフ カルピスゼリー | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の塩焼き かぶと胡瓜の利休和え 里芋ときのこの味噌汁 バナナ | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 マーメイドチキン さつま芋と南瓜のサラダ キャベツと人参のスープ でこぼん | <ul style="list-style-type: none"> 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 フルーツゼリー |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> 新牛蒡の炊き込みご飯 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> 新玉葱とハムのケーキサレ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> フルーツサンド 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> 桜えびのおにぎり 牛蒡チップス 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ぶどうパン ヨーグルトドリンク | <ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳 |
| kcal | 471 | 622 | 698 | 531 | 524 | 599 |
| 日 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 予定 | | | 月給リクエスト給食 | 郷土食(大阪府) | | 卒園式 |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鮭の柚庵焼き 切干大根の煮物 スナックエンドウと油揚げの味噌汁 バナナ | <ul style="list-style-type: none"> あんかけ焼きそば ブロッコリーとツナのサラダ えのきとコーンの中華スープ 清見オレンジ | <ul style="list-style-type: none"> バターロール ハンバーグ ポトフフライ 温野菜マリネ オニオンスープ いちご | <ul style="list-style-type: none"> うどんすき 茄子と南瓜のたいたん 白菜の甘露煮 フルーツゼリー | <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 お麩のすまし汁 いちご | <ul style="list-style-type: none"> 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 |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> お麩ラスク ヨーグルトドリンク | <ul style="list-style-type: none"> しらすおかかおにぎり 小魚 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> プリンアラモード 紅茶 | <ul style="list-style-type: none"> お好み焼き 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ツナと塩昆布の炊き込みご飯 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 牛乳 |
| kcal | 540 | 478 | 561 | 447 | 630 | 631 |
| 日 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 予定 | お彼岸 | | | | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> ツナとキャベツのクリームパスタ 3色野菜のさっぱりサラダ ～新玉葱ドレッシング～ アスパラガスとコーンのスープ いよかん | 春分の日 | <ul style="list-style-type: none"> アスパラガスの彩りカレー コロコロ野菜のチーズサラダ ペイザンヌスープ ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の塩焼き かぶと胡瓜の利休和え 里芋ときのこの味噌汁 バナナ | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 マーメイドチキン さつま芋と南瓜のサラダ キャベツと人参のスープ でこぼん | <ul style="list-style-type: none"> 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 フルーツゼリー |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> 牡丹餅 せんべい 緑茶 | | <ul style="list-style-type: none"> 人参のおやき 小魚 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> 桜えびのおにぎり 牛蒡チップス 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ドーナツ ヨーグルトドリンク | <ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳 |
| kcal | 474 | | 698 | 531 | 556 | 599 |
| 日 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 予定 | | テーマ野菜の日 | | | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鮭の柚庵焼き 切干大根の煮物 スナックエンドウと油揚げの味噌汁 バナナ | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 牛肉と新牛蒡のしぐれ煮 かひじきと蓮根のマヨサラダ えのきとコーンの中華スープ 豆腐と玉葱の味噌汁 いちご | <ul style="list-style-type: none"> あんかけ焼きそば ブロッコリーとツナのサラダ えのきとコーンの中華スープ 清見オレンジ | <ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 鯉のからフル焼き 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 | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の葱塩炒め 小松菜と胡瓜の海苔和え 豆腐とえのきの味噌汁 ヨーグルト | |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> お麩ラスク ヨーグルトドリンク | <ul style="list-style-type: none"> 玉葱とハムのケーキサレ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> しらすおかかおにぎり 小魚 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> でこぼんゼリー ウエハース 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ツナと塩昆布の炊き込みご飯 牛乳 | |
| kcal | 540 | 622 | 478 | 569 | 599 | |