

<献立表>

社会福祉法人東京児童協会
EDO日本橋保育園
3月（弥生）献立表

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：547kcal

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	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 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	納豆の卵とし丼 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 てこぼん	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	人参ご飯 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	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	梅おかかおにぎり 小魚 麦茶	桜蒸しパン ひなあられ 緑茶	フライドベジタブル 小魚 ヨーグルトドリンク	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶	豆腐ハンケーキ 牛乳	せんべい ウエハース ヨーグルトドリンク
	I栄養 - 436 kcal 蛋白質 191 g 脂質 9.9 g 炭水化物 68.1 g	I栄養 - 441 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 73.4 g	I栄養 - 496 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.2 g 炭水化物 86.6 g	I栄養 - 487 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 78.8 g	I栄養 - 544 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 20.8 g 炭水化物 70.5 g	I栄養 - 519 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 79.1 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	チキンカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ バイザンヌスープ 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 お楽しみゼリー（ミックスベリー）	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 いちご	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	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	みかんたっぷりケーキ 牛乳	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶	バナナのロールケーキ 牛乳	プリンアラモード お楽しみジュース	苺メロンパン ヨーグルトドリンク	せんべい ビスケット ヨーグルトドリンク
	I栄養 - 498 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.3 g 炭水化物 74.9 g	I栄養 - 535 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 94.3 g	I栄養 - 488 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 20.2 g 炭水化物 65.7 g	I栄養 - 572 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 20.3 g 炭水化物 69.8 g	I栄養 - 620 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 95.6 g	I栄養 - 537 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 87.0 g
	16	17	18	19	20	21
昼食	人参ご飯 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	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 けんちん汁 はっさく	納豆の卵とし丼 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 てこぼん	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	野菜ピザ 麦茶	パンプディング 牛乳	フライドベジタブル 小魚 ヨーグルトドリンク	牡丹餅 せんべい（ぼりんこ） ほうじ茶		
	I栄養 - 453 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 60.0 g	I栄養 - 615 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 23.6 g 炭水化物 87.1 g	I栄養 - 496 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.2 g 炭水化物 86.6 g	I栄養 - 514 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.2 g 炭水化物 87.5 g	I栄養 - 519 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 79.1 g	
	23	24	25	26	27	28
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	ビーフカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ バイザンヌスープ フルーツゼリー	キャベツの塩焼きそば ブロッコリーとさきみのさっぱり きのこの若布のスープ りんご	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 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	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	梅おかかおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶	豆腐ハンケーキ 牛乳	しらすと若布のおにぎり ごぼうチップス 麦茶	苺メロンパン ヨーグルトドリンク	せんべい ビスケット ヨーグルトドリンク
	I栄養 - 436 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 9.9 g 炭水化物 68.1 g	I栄養 - 647 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 24.6 g 炭水化物 94.0 g	I栄養 - 514 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 27.1 g 炭水化物 53.4 g	I栄養 - 497 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 82.3 g	I栄養 - 620 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 95.6 g	I栄養 - 537 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 87.0 g
	30	31				
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 鯖のカラフル焼き 白菜と胡瓜の胡麻ドレッシングサ けんちん汁 はっさく				
3時	みかんたっぷりケーキ 牛乳	パンプディング ヨーグルトドリンク				
	I栄養 - 498 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.3 g 炭水化物 74.9 g	I栄養 - 610 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 92.7 g				