



社会福祉法人 東京児童協会
江東区南砂さくら保育園
令和8年3月(弥生)献立表

春野菜を食べよう

※乳児は、午前おやつが出ます。
※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：551kcal

	月 2	火 3 ひな祭り	水 4	木 5	金 6 誕生会	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	納豆の卵としり 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 でこぼん	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 ニラ玉味噌汁 ヨーグルト	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 プリンアラモード お楽しみジュース	豚肉の甘辛丼 もやしと人参のゆかり和え 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	桜蒸しパン ひなあられ 緑茶	のり塩ポテト ヨーグルトドリンク	梅おかかご飯 麦茶	塩昆布おにぎり ヨーグルトドリンク	
	I補給 - 487 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 65.1 g	I補給 - 441 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 73.4 g	I補給 - 480 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 85.4 g	I補給 - 480 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 75.5 g	I補給 - 603 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 22.3 g 炭水化物 81.0 g	I補給 - 557 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 95.3 g
9		10	11 避難訓練	12	13	14 卒園式
昼食	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	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	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和え 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	チキンカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ 野菜コンソメスープ フルーツゼリー	ご飯 鶏じゃが キャベツと胡瓜の塩こんぶ和え 切干大根の味噌汁 ヨーグルト
3時	ミルクトースト ヨーグルトドリンク	トマトリソット 麦茶	桜えびごはん 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	いちごプリン ヨーグルトドリンク	若布おにぎり ヨーグルトドリンク
	I補給 - 519 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 78.5 g	I補給 - 443 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 79.2 g	I補給 - 487 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 65.0 g	I補給 - 469 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 59.7 g	I補給 - 611 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 94.9 g	I補給 - 538 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 7.9 g 炭水化物 96.4 g
16		17	18	19	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 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	納豆の卵としり 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 でこぼん	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 ニラ玉味噌汁 ヨーグルト		
3時	みかんたっぷりケーキ 牛乳	挽肉チャーハン 麦茶	のり塩ポテト ヨーグルトドリンク	牡丹餅 せんべい(ばりんこ) ほうじ茶		
	I補給 - 487 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 65.1 g	I補給 - 506 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 83.2 g	I補給 - 480 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 85.4 g	I補給 - 519 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 84.5 g	I補給 - 557 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 95.3 g	
23		24	25	26	27	28
昼食	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	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	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和え 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	チキンカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ 野菜コンソメスープ フルーツゼリー	ご飯 鶏じゃが キャベツと胡瓜の塩こんぶ和え 切干大根の味噌汁 ヨーグルト
3時	ミルクトースト ヨーグルトドリンク	トマトリソット 麦茶	桜えびごはん 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	ウインナーパン ヨーグルトドリンク	若布おにぎり ヨーグルトドリンク
	I補給 - 519 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 78.5 g	I補給 - 443 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 79.2 g	I補給 - 487 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 65.0 g	I補給 - 469 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 59.7 g	I補給 - 611 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 94.9 g	I補給 - 538 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 7.9 g 炭水化物 96.4 g
30		31				
昼食	雑穀ご飯 鱈のおろしあんかけ かぶと胡瓜の利休和え さつま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	梅おかかご飯 麦茶	挽肉チャーハン 麦茶				
	I補給 - 438 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 73.7 g	I補給 - 506 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 83.2 g				