



ひらがなのツリーほいくえん  
令和5年度3月（弥生）献立



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：549kcal

	月	火	水	木	金 1（ひなまつり茶会）	土 2
屋 食	<b>3月の旬の食材『かき菜』</b> かき菜はアブラナ科の野菜ですが、苦味が少なく、ほのかな甘みを感じられます。莖の部分のシャキシャキとした食感が魅力の1つです。一般的な食べ方は、ほうれんそうや小松菜と同様、みそ汁の具やお浸し、ごま和えなどです。かき菜には食物繊維やカルシウム、ビタミンCなどの栄養素がたくさん詰まっていますので、体にうれしいお菜です。今月は胡麻和えにして提供しま					
	3 時					
	4	5	6	7	8	9（卒園式）
屋 食	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 中華風コーンスープ フルーツゼリー	かぶの葉ふりかけご飯 鯖の塩焼き 金時豆の甘煮 かぶと胡瓜の利休和え 里芋ときのこの味噌汁 バナナ	納豆の卵とじ丼 さつま芋のレモン煮 キャベツのおかか和え 新ごぼうの味噌汁 いよかん	ご飯 牛肉と新ごぼうのしくれ煮 ひじきと蓮根のマヨ和え 豆腐と玉葱の味噌汁 りんご	あんかけ焼きそば ブロッコリーとささみのサラダ えのきと若布の中華スープ 清見オレンジ	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	マカロニきな粉 牛乳	みかんヨーグルトケーキ 牛乳	カレーポテト 麦茶	フレンチトースト ヨーグルトドリンク	新ごぼうと豚肉の炊き込みご飯 麦茶
	I補† - 569 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 19.5 g 炭水化物 81.1 g	I補† - 584 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 89.3 g	I補† - 458 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 85.3 g	I補† - 590 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 94.1 g	I補† - 434 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 66.9 g	I補† - 592 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 95.9 g
	11	12	13（つき組クッキング）	14（お楽しみ献立）	15	16
屋 食	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツとツナのサラダ 板麩とえのきの味噌汁 デコボン	胚芽ご飯 鮭の柚庵焼き 切干大根の煮物 スナップエンドウとかぶの味噌汁 バナナ	ボークカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ ペイザンヌスープ ヨーグルト	わくわくナポリタン 3色野菜のさっぱりサラダ～新玉 アスパラガスとベーコンのスープ でこぼんゼリー	麦ごはん 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 じゃが芋と若布の味噌汁 りんご	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
	3 時	いなり寿司 小魚 麦茶	キャラットクッキー 牛乳	桜えびのおにぎり ごぼうチップス 麦茶	プリンアラモード 紅茶	きなこツイスト ヨーグルトドリンク
	I補† - 514 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 74.1 g	I補† - 570 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.7 g 炭水化物 81.9 g	I補† - 586 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 95.4 g	I補† - 554 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 21.0 g 炭水化物 79.2 g	I補† - 557 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 85.7 g	I補† - 603 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 92.3 g
	18	19（お彼岸）	20	21	22	23
屋 食	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 中華風コーンスープ フルーツゼリー	かぶの葉ふりかけご飯 鯖の塩焼き 金時豆の甘煮 かぶと胡瓜の利休和え 里芋ときのこの味噌汁 バナナ	 春分の日	ご飯 牛肉と新ごぼうのしくれ煮 ひじきと蓮根のマヨ和え 豆腐と玉葱の味噌汁 りんご	あんかけ焼きそば ブロッコリーとささみのサラダ えのきと若布の中華スープ 清見オレンジ	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	マカロニきな粉 牛乳		牡丹餅 せんべい（ぱりんこ） 緑茶	フレンチトースト ヨーグルトドリンク	新ごぼうと豚肉の炊き込みご飯 麦茶
	I補† - 569 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 19.5 g 炭水化物 81.1 g	I補† - 510 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 94.2 g		I補† - 590 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 94.1 g	I補† - 434 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 66.9 g	I補† - 592 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 95.9 g
	25	26	27	28（お別れパーティー/リクエスト献立）	29	30
屋 食	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツとツナのサラダ 板麩とえのきの味噌汁 デコボン	胚芽ご飯 鮭の柚庵焼き 切干大根の煮物 スナップエンドウとかぶの味噌汁 バナナ	ボークカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ ペイザンヌスープ ヨーグルト	ロールパン ローストチキン ポテトサラダ シチュー きらきらみかんいちごゼリー	ご飯 筑前煮 かき菜の胡麻和え 大根と油揚げの味噌汁 オレンジ	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 ヨーグルト
	3 時	いなり寿司 小魚 麦茶	キャラットクッキー 牛乳	桜えびのおにぎり ごぼうチップス 麦茶	フルーツケーキ 牛乳	きなこツイスト ヨーグルトドリンク
	I補† - 514 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 74.1 g	I補† - 570 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.7 g 炭水化物 81.9 g	I補† - 586 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 95.4 g	I補† - 676 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.6 g 炭水化物 72.1 g	I補† - 557 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 85.7 g	I補† - 560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 88.1 g