



ひらがなのツリーほいくえん  
令和7年度3月（弥生）献立



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日の昼食とおやつのカロリーです。  
乳児は8割で計算しています。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のカロリー基準：548kcal

	月 2	火 3<ひなまつり茶会>	水 4	木<つき組カレー作り> 5	金 6	土 7
屋 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	納豆の卵とじ丼 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 でこぼん	ビーフカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ ペイザンヌスープ フルーツゼリー	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 オレンジ	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
	みかんたっぷりケーキ 牛乳	桜蒸しパン ひなあられ 緑茶	フライドポテト ヨーグルトドリンク	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶	梅おかかおにぎり 小魚 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳
3 時	1レキ* - 487kcal 蛋白質 21.0g 脂質 17.0g 炭水化物 65.1g	1レキ* - 441kcal 蛋白質 20.0g 脂質 8.4g 炭水化物 73.4g	1レキ* - 480kcal 蛋白質 19.5g 脂質 9.0g 炭水化物 85.4g	1レキ* - 590kcal 蛋白質 14.9g 脂質 19.0g 炭水化物 94.0g	1レキ* - 447kcal 蛋白質 17.7g 脂質 11.0g 炭水化物 72.7g	1レキ* - 562kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.4g 炭水化物 84.4g
9						
屋 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ラダ けんちん汁 はっさく	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 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	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
	トマトリゾット 麦茶	パンプディング ヨーグルトドリンク	桜えびのおにぎり ごぼうチップス 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	メロンパン 牛乳	ツナおにぎり 牛乳
3 時	1レキ* - 443kcal 蛋白質 15.5g 脂質 8.3g 炭水化物 79.2g	1レキ* - 543kcal 蛋白質 24.3g 脂質 16.2g 炭水化物 78.6g	1レキ* - 487kcal 蛋白質 16.1g 脂質 20.2g 炭水化物 65.0g	1レキ* - 469kcal 蛋白質 20.5g 脂質 18.2g 炭水化物 59.7g	1レキ* - 625kcal 蛋白質 25.3g 脂質 16.7g 炭水化物 90.5g	1レキ* - 554kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.5g 炭水化物 90.6g
16						
屋 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	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	納豆の卵とじ丼 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 でこぼん	チキンカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ ペイザンヌスープ フルーツゼリー	 春分の日	
	みかんたっぷりケーキ 牛乳	プリンアラモード お楽しみジュース	フライドポテト ヨーグルトドリンク	牡丹餅 せんべい（ばりんこ） ほうじ茶		
3 時	1レキ* - 487kcal 蛋白質 21.0g 脂質 17.0g 炭水化物 65.1g	1レキ* - 603kcal 蛋白質 25.4g 脂質 22.3g 炭水化物 81.0g	1レキ* - 480kcal 蛋白質 19.5g 脂質 9.0g 炭水化物 85.4g	1レキ* - 562kcal 蛋白質 16.1g 脂質 11.2g 炭水化物 03.0g	1レキ* - 562kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.4g 炭水化物 84.4g	
23						
屋 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	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	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 りんご	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ラダ 3色野菜のさっぱりサラダ 豆腐と若布の味噌汁 オレンジゼリー	27<つき組リクエスト献立>	
	トマトリゾット 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	桜えびのおにぎり ごぼうチップス 麦茶	パンプディング ヨーグルトドリンク		
3 時	1レキ* - 443kcal 蛋白質 15.5g 脂質 8.3g 炭水化物 79.2g	1レキ* - 469kcal 蛋白質 20.5g 脂質 18.2g 炭水化物 59.7g	1レキ* - 487kcal 蛋白質 16.1g 脂質 20.2g 炭水化物 65.0g	1レキ* - 543kcal 蛋白質 24.3g 脂質 16.2g 炭水化物 78.6g	1レキ* - 497kcal 蛋白質 19.6g 脂質 20.6g 炭水化物 66.4g	
30						
屋 食	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 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				
	梅おかかおにぎり 小魚 麦茶	挽肉チャーハン 麦茶				
3 時	1レキ* - 447kcal 蛋白質 17.7g 脂質 11.0g 炭水化物 72.7g	1レキ* - 506kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.6g 炭水化物 83.2g				