

<献立表>

花房山目黒駅前保育園333
令和7年度3月（弥生）献立表

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：548kcal

	月 2	火 3 ひなまつりお楽しみ会	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食 3時	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 みかんたっぷりケーキ 牛乳 I補† - 487 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 65.1 g	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 桜蒸しパン ひなあられ 緑茶 I補† - 441 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 73.4 g	高野豆腐の塩麻婆丼 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 でこぼん フライドポテト ヨーグルトドリンク I補† - 467 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 7.7 g 炭水化物 86.4 g	333カレー マカロニクリームサラダ パイザンヌスープ フルーツゼリー 鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶 I補† - 646 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 23.5 g 炭水化物 95.8 g	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 梅おかかおにぎり 小魚 麦茶 I補† - 447 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 72.7 g	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 塩昆布おにぎり 牛乳 I補† - 562 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 84.4 g
	9	10	11	12	13	14 卒園式
昼食 3時	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 鮭とブロッコリーのリゾット 麦茶 I補† - 489 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 80.5 g	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 けんちん汁 はっさく パンフティング ヨーグルトドリンク I補† - 543 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 78.6 g	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 きのこ若布のスープ りんご のりとベーコンの炊き込みご飯 ごぼうチップス 麦茶 I補† - 563 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 28.1 g 炭水化物 65.5 g	ご飯 カレー風味からあげ 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 いろいろな形の揚げマカロニ 牛乳 I補† - 465 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 60.6 g	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 メロンパン 牛乳 I補† - 625 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 16.7 g 炭水化物 90.5 g	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 ツナおにぎり 牛乳 I補† - 554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 90.6 g
	16	17	18 誕生会	19 運動プログラム	20	21
昼食 3時	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 みかんたっぷりケーキ 牛乳 I補† - 487 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 65.1 g	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 挽肉チャーハン 麦茶 I補† - 506 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 83.2 g	わくわくナポリタン ミモザサラダ ポトフ風スープ フルーツヨーグルト いちごのロールケーキ 牛乳 I補† - 497 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 66.4 g	チキンカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ パイザンヌスープ フルーツゼリー 牡丹餅 せんべい（ぱりんこ） ほうじ茶 I補† - 554 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 101.1 g		
	23	24	25	26	27 お祝いリクエストメニュー	28
昼食 3時	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 鮭とブロッコリーのリゾット 麦茶 I補† - 489 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 80.5 g	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 けんちん汁 はっさく ブルーベリーケーキ ヨーグルトドリンク I補† - 507 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 炭水化物 78.0 g	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 きのこ若布のスープ りんご のりとベーコンの炊き込みご飯 ごぼうチップス 麦茶 I補† - 563 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 28.1 g 炭水化物 65.5 g	ご飯 油淋鶏 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 マカロニきな粉 牛乳 I補† - 474 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 64.3 g	鶏ときのこの和風スパゲティ 野菜とチーズのレモンサラダ 春キャベツスープ ヨーグルト お祝いクッキー 牛乳 I補† - 668 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 31.2 g 炭水化物 78.5 g	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 ツナおにぎり 牛乳 I補† - 554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 90.6 g
	30	31				
昼食 3時	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 梅おかかおにぎり 小魚 麦茶 I補† - 447 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 72.7 g	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 お手製ピザ 麦茶 I補† - 474 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 68.9 g				