

3月の予定献立表（未満児）

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)		栄 養 価	日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)		栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1 （ 土 ）	野菜のそぼろあんかけ丼 プロッコリーのおかかあえ ほうれん草のみぞ汁	米 牛乳、鶏肉、生揚げ	牛の調子を整えるもの たまねぎ、プロッコリー ほうれん草、にんじん、 グリーンピース	3時おやつ 牛乳 味しらべ 牛乳 ビスケット	19 （ 水 ）	豚丼 ホテトサラダ なすのみぞ汁	米、じゃがいも 牛乳、豚肉、ハム たまねぎ、きゅうり、 ねぎ、なす、えのきだけ、 にんじん、コーン、 わかめ、にんにく、 しょうが	牛乳 リツツクラッカー 牛乳 肉まん	エネルギー 519 kcal たまねぐ質 20.3 g 脂 質 24.0 g 食 塩 1.6 g
3 （ 月 ）	雑祭りケーキ寿司 つぼみなどもやしのナムル すまし汁	米、焼ふ、ごま	牛乳、鶏肉、卵、 鮭フレーク、 クリーム、でんぶ、 カルビス	牛乳 味しらべ カルビス いちごのババロア	20 （ 木 ）	春分の日			
4 （ 火 ）	食パン 野菜コロッケ プロッコリーとひじきのソテー 冬野菜のボトフ	食パン、米、 里芋、じゃがいも	牛乳、鶏肉、 豆乳、油揚げ	牛乳 味しらべ 牛乳 きつねご飯	21 （ 金 ）	ごはん 和風ソナ玉 ほうれん草の納豆あえ はっつ汁	米、はっつ 牛乳、卵、納豆、 ツナ、豚肉	牛乳 味しらべ 牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 499 kcal たまねぐ質 208 g 脂 質 154 g 食 塩 1.2 g
5 （ 水 ）	ごはん 鶏の松風焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 キャベツのみぞ汁	米 牛乳、鶏肉、豆乳、 豆乳、油揚げ、 凍り豆腐	プロッコリー、だいこん、 にんじん、えのきだけ、 たまねぎ、ひじき	牛乳 リツツクラッcker 牛乳 とうふドーナツ	22 （ 土 ）	ソース焼きそば チングンサイスープ チーズ バナナ	焼きそばめん 牛乳、豚肉、 チーズ、ハム	牛乳 味しらべ 牛乳 せんべい	エネルギー 507 kcal たまねぐ質 20.1 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.8 g
6 （ 木 ）	ごはん 赤魚の醤油麹焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ もやしのみぞ汁	米 牛乳、あかうお、 かまぼこ	キャベツ、もやし、 チングンサイ、にんじん	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 パウムクーヘン	24 （ 月 ）	ごはん さばのカレー焼き 卵の花炒り煮 もやしのみぞ汁	米 牛乳、鶏、おから、 鶏肉、チーズ、ハム	牛乳 味しらべ 牛乳 かぼちゃのピザ焼き	エネルギー 476 kcal たまねぐ質 228 g 脂 質 206 g 食 塩 1.6 g
7 （ 金 ）	ドライカレーライス 小松菜とコーンの和え物 ワンタンスープ	米、ワンタンの皮	牛乳、豚肉	牛乳 味しらべ 牛乳 焼きりんご	25 （ 火 ）	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 バスタラダ 豆腐みぞ汁（わかめ）	米、スパゲティ 鶏肉、豆腐、 ハム、チーズ、牛乳	牛乳 味しらべ 牛乳 チーズ クラッcker	エネルギー 469 kcal たまねぐ質 23.5 g 脂 質 19.1 g 食 塩 1.9 g
8 （ 土 ）	卒園式				26 （ 水 ）	ごはん 炒り豆腐 さつま芋の天ぷら 切干大根のみぞ汁	米、さつまいも 牛乳、豆腐、鶏肉、 油揚げ、ヨーグルト	牛乳 リツツクラッcker 牛乳 ハナヨーグルト	エネルギー 480 kcal たまねぐ質 19.7 g 脂 質 16.6 g 食 塩 1.0 g
10 （ 月 ）	ごはん あじ塩麹焼き 昆布の煮物 けんちん汁	米	牛乳、豆腐、豆乳、 鶏肉、ちくわ、あじ	牛乳 味しらべ 牛乳 黒糖蒸しパン	27 （ 木 ）	ごはん 鶏ささみのフライ 小松菜のごまあえ じゃがいものみぞ汁	米、食パン、 牛乳、豚肉、生揚げ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 486 kcal たまねぐ質 18.2 g 脂 質 19.8 g 食 塩 1.1 g
11 （ 火 ）	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め 小松菜のしらす和え なめこみぞ汁	米	牛乳、豚肉、豆腐、 ハム、しらす干し、 バター	牛乳 味しらべ 牛乳 ハムビラフ	28 （ 金 ）	わかめごはん えびマコロニグラタン にんじんとツナのサラダ おくらスープ	米、マカロニ 牛乳、えび、 ツナ、チーズ	牛乳 味しらべ 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 488 kcal たまねぐ質 17.5 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.7 g
12 （ 水 ）	ゆかりごはん 筑前煮 ほうれん草のツナ酢和え えのきのみぞ汁	米、さつまいも、 こんにゃく	牛乳、鶏肉、ツナ、 油揚げ	牛乳 リツツ克拉ッcker 牛乳 鬼まんじゅう	29 （ 土 ）	ごはん 豚肉の生姜炒め 小松菜のおかか和え 野菜スープ	米 牛乳、豚肉、 かつお節	牛乳 味しらべ 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 524 kcal たまねぐ質 21.6 g 脂 質 22.6 g 食 塩 1.2 g
13 （ 木 ）	ごはん さわらのやしらんかけ かぼちゃの甘煮 油心のみぞ汁	米、油麸	さわら、油揚げ、 牛乳	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ほし茶 ひじきのまぜご飯	31 （ 月 ）	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き はるさめサラダ 厚揚げのみぞ汁	米、はるさめ 牛乳、鶏肉、生揚げ	牛乳 味しらべ 牛乳 せんべい	エネルギー 385 kcal たまねぐ質 17.6 g 脂 質 11.2 g 食 塩 1.2 g
14 （ 金 ）	ロールパン 鶏のから揚げ プロッコリー和え物 ペーコンクリームシチュー	ロールパン、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、 ベーコン、かつお節	牛乳 味しらべ 牛乳 源氏パイ					
15 （ 土 ）	肉うどん ほうれんそうのなめたけ和え みかんヨーグルト	ゆでうどん	牛乳、ヨーグルト、 豚肉	牛乳 味しらべ 牛乳 クッキー					
17 （ 月 ）	ごはん さけのコンボト焼き ひじきの煮物 大根のみぞ汁	米、マッシュボテ	牛乳、さけ、油揚げ	牛乳 味しらべ 牛乳 たいやき					
18 （ 火 ）	ごはん シュウマイ 野菜炒め たまごスープ	米、さつまいも	牛乳、卵、豚肉	牛乳 味しらべ 牛乳 ふかし芋					

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
3月3日は誕生日会とひなまつりメニューです。



KAEDÉ HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



3月の予定献立表（以上児）

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)		栄 養 価	日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)		3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるものの 体の調子を整えるもの				熱と力になるもの	血や肉や骨になるものの 体の調子を整えるもの		
1 （ 土 ）	野菜のそぼろあんかけ丼 プロッコリーのおかあえ ほうれん草のみぞ汁	米 牛乳、鶏肉、生揚げ	たまねぎ、プロッコリー ほうれん草、にんじん、 グリーンピース	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.6 g 食 塩 1.6 g	19 （ 水 ）	豚丼 ポテトサラダ なすのみぞ汁	米、じゃがいも 牛乳、豚肉、ハム	たまねぎ、きゅうり、 ねぎ、なす、えのきだけ、 にんじん、コーン、 わかめ、にんにく、 しょうが	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 26.2 g 食 塩 2.1 g	
3 （ 月 ）	雑祭りけーキ寿司 つぼみなどもやしのナムル すまし汁	米、焼ふ、ごま	牛乳、鶏肉、卵、 鮭フレーク、 クリーミーム、でんぶ、 カルビス	エネルギー 519 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.4 g 食 塩 1.6 g	20 （ 木 ）	春分の日				
4 （ 火 ）	食パン 野菜コロッケ プロッコリーとひじきのソテー 冬野菜のボトフ	食パン、米、 里芋、じゃがいも	牛乳、鶏肉、 油揚げ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.7 g 食 塩 2.1 g	21 （ 金 ）	ごはん 和風ツナ玉 ほうれん草の納豆あえ はっと汁	米、はとっ	牛乳、卵、納豆、 ツナ、豚肉	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.4 g 食 塩 1.4 g	
5 （ 水 ）	ごはん 鶏の松風焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 キャベツのみぞ汁	米 牛乳、豆乳、油揚げ、 凍り豆腐	プロッコリー、だいこん、 にんじん、えのきだけ、 たまねぎ、ひじき	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 23.6 g 食 塩 1.8 g	22 （ 土 ）	ソース焼きそば チングンサイスープ チーズ バナナ	焼きそばめん	牛乳、豚肉、 チーズ、ハム	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.1 g 食 塩 1.8 g	
6 （ 木 ）	ごはん 赤魚の醤油麹焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ もやしのみぞ汁	米 牛乳、あかうお、 かまぼこ	キャベツ、もやし、 チングンサイ、にんじん	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.3 g	24 （ 月 ）	ごはん さばのカレー焼き 卵の花炒り煮 もやしのみぞ汁	米	牛乳、鶏、あから、 鶏肉、チーズ、ハム	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 21.0 g 食 塩 1.9 g	
7 （ 金 ）	ドライカレーライス 小松菜とコーンの和え物 ワンタンスープ	米、ワンタンの皮	牛乳、豚肉	エネルギー 461 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 15.0 g 食 塩 1.0 g	25 （ 火 ）	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 バスタラダ 豆腐みぞ汁（わかめ）	米、スパゲティ	鶏肉、豆腐、 ハム、チーズ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 17.6 g 食 塩 2.0 g	
8 （ 土 ）	卒園式				26 （ 水 ）	ごはん 炒り豆腐 さつま芋の天ぷら 切干大根のみぞ汁	米、さつまいも	キャベツ、ねぎ、 きゅうり、にんじん、 しょうが、にんにく、 わかめ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.2 g	
10 （ 月 ）	ごはん あじ塩麹焼き 昆布の煮物 けんちん汁	米	牛乳、豆腐、豆乳、 鶏肉、ちくわ、あじ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.2 g 食 塩 1.9 g	27 （ 木 ）	ごはん 鶏ささみのフライ 小松菜のごまあえ じゃがいものすまし汁	米、食パン、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、生揚げ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.4 g	
11 （ 火 ）	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め 小松菜のしらす和え なめこみぞ汁	米	牛乳、豚肉、豆腐、 ハム、しらす干し、 バター	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.6 g 食 塩 1.9 g	28 （ 金 ）	わかめごはん えびマカラニグラタン にんじんとツナのサラダ おくらスープ	米、マカロニ	牛乳、えび、 ツナ、チーズ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.9 g 食 塩 2.1 g	
12 （ 水 ）	ゆかりごはん 筑前煮 ほうれん草のツナ酢和え えのきのみぞ汁	米、さつまいも、 こんにゃく	牛乳、鶏肉、ツナ、 油揚げ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 10.9 g 食 塩 1.9 g	29 （ 土 ）	ごはん 豚肉の生姜炒め 小松菜のおかか和え 野菜スープ	米	牛乳、豚肉、 かつお節	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.6 g 食 塩 1.2 g	
13 （ 木 ）	ごはん さわらのもやしんかけ かぼちゃの甘煮 油のみぞ汁	米、油麸	さわら、油揚げ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 7.8 g 食 塩 1.7 g	31 （ 月 ）	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き はるさめサラダ 厚揚げのみぞ汁	米、はるさめ	牛乳、鶏肉、生揚げ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 9.5 g 食 塩 1.5 g	
14 （ 金 ）	ロールパン いちご 鶏のから揚げ プロッコリー和え物 ペー共クリームシチュー	ロールパン、 いちご	牛乳、鶏肉、 ベーコン、かつお節	エネルギー 634 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 33.4 g 食 塩 2.6 g						
15 （ 土 ）	肉うどん ほうれんそうのなめだけ和え みかんヨーグルト	ゆでうどん	牛乳、ヨーグルト、 豚肉	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.3 g 食 塩 1.5 g						
17 （ 月 ）	ごはん さけのコンボテト焼き ひじきの煮物 大根のみぞ汁	米、マッシュボテト	牛乳、さけ、油揚げ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 11.4 g 食 塩 1.7 g						
18 （ 火 ）	ごはん シュウマイ 野菜炒め たまごスープ	米、さつまいも	牛乳、卵、豚肉	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.6 g 食 塩 1.5 g						

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
3月3日は誕生日会とひなまつりメニューです。

