

3月の予定献立表（未満児）

日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄養価	日 ノ 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	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	体の調子を整えるもの	
1 （土）	野菜のそぼろあんかけ丼 ブロッコリーのおかかあえ ほうれん草のみそ汁	米	牛乳、鶏肉、生揚げ	たまねぎ、ブロッコリー ほうれん草、にんじん、 グリーンピース	牛乳 味しらべ たんばく質 17.6 g 脂 質 14.9 g 食 塩 1.5 g	19 （水）	豚丼 ポテトサラダ なすのみそ汁	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 リッツクラッカー 牛乳 肉まん エネルギー 519 kcal たんばく質 20.3 g 脂 質 24.0 g 食 塩 1.6 g
3 （月）	雛祭りケーキ寿司 つぼみなどもやしのナムル すまし汁	米、焼飯、こま	牛乳、鶏肉、卵、 鮭フレーク、 クリーム、でんぶ、 カルピス	もやし、つぼみ、 にんじん、えのきだけ、 さやえんどう、みつば、 いちご	牛乳 量だべよ カルピス いちごのPAパロア エネルギー 443 kcal たんばく質 14.7 g 脂 質 14.4 g 食 塩 1.3 g	20 （木）	春分の日				
4 （火）	食パン 野菜コロッケ ブロッコリーとひじきのソテー 冬野菜のポトフ	食パン、米、 里手、じゃがいも	牛乳、鶏肉、 油揚げ	ブロッコリー、だいこん、 にんじん、えのきだけ、 たまねぎ、ひじき	牛乳 味しらべ 牛乳 きつねご飯 エネルギー 491 kcal たんばく質 19.2 g 脂 質 18.7 g 食 塩 1.8 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、はっと	牛乳、卵、納豆、 ツナ、豚肉	もやし、ほうれん草、 はくさい、にんじん、 たまねぎ、だいこん、 えのきだけ、ねぎ、 こんろ蕎麦、焼きのり、 しょうが	牛乳 量だべよ 牛乳 昆布おにぎり エネルギー 499 kcal たんばく質 20.8 g 脂 質 15.4 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 キャベツのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、豆腐、 豆乳、油揚げ、 凍り豆腐	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、いんげん、 切り干し大根、シタケ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 とうふドーナツ エネルギー 576 kcal たんばく質 21.9 g 脂 質 23.6 g 食 塩 1.5 g	22 （土）	ソース焼きそば チンゲンサイスープ チーズ バナナ	焼きそばめん	牛乳、豚肉、 チーズ、ハム	もやし、キャベツ、 チンゲンサイ、バナナ、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン、あおのり	牛乳 味しらべ 牛乳 せんべい エネルギー 507 kcal たんばく質 20.1 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.8 g
6 （木）	ごはん 赤魚の醤油焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ もやしのみそ汁	米	牛乳、あかうお、 かまぼこ	キャベツ、もやし、 チンゲンサイ、にんじん	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 パウムクーヘン エネルギー 502 kcal たんばく質 20.0 g 脂 質 20.2 g 食 塩 1.2 g	24 （月）	ごはん さばのカレー焼き 卵の花炒り煮 もやしのみそ汁	米	牛乳、鮭、おから、 鶏肉、チーズ、ハム	かぼちゃ、もやし、ねぎ、 チンゲンサイ、たまねぎ、 えのきだけ、にんじん、 しいたけ	牛乳 量だべよ 牛乳 かぼちゃのピザ焼き エネルギー 476 kcal たんばく質 22.8 g 脂 質 20.6 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 ワンドンスープ	米、ワンドンの皮	牛乳、豚肉	たまねぎ、ねぎ、こまつな、 にんじん、ピーマン、にら、 コーン、ぶどう、りんご、 にんにく、しょうが	牛乳 量だべよ 牛乳 焼きりんご エネルギー 427 kcal たんばく質 15.1 g 脂 質 15.8 g 食 塩 0.9 g	25 （火）	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 パスタサラダ 豆腐みそ汁（わかめ）	米、スパゲティ	鶏肉、豆腐、 ハム、チーズ、 牛乳	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	牛乳 味しらべ 牛乳 チーズ クラッカー エネルギー 469 kcal たんばく質 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 切干大根のみそ汁	米、さつまいも	牛乳、豆腐、鶏肉、 油揚げ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 切り干しだいこん、ひじき グリーンピース、しいたけ、 バナナ	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 バナナヨーグルト エネルギー 480 kcal たんばく質 19.7 g 脂 質 16.6 g 食 塩 1.0 g
10 （月）	ごはん あじ塩焼き 昆布の煮物 けんちん汁	米	牛乳、豆腐、豆乳、 鶏肉、ちくわ、あじ	だいにん、にんじん、ねぎ、 ごぼう、刻みごぼう	牛乳 量だべよ 牛乳 黒糖蒸しパン エネルギー 429 kcal たんばく質 19.3 g 脂 質 12.7 g 食 塩 1.6 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、豚鶏肉、生揚げ	こまつな、もやし、 えのきだけ、にんじん、 ねぎ、コーン	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 たんばく質 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 なめこみそ汁	米	牛乳、豚肉、豆腐、 ハム、しらす干し、 バター	たまねぎ、大豆もやし、 こまつな、なめこ、 にんじん、ねぎ、ピーマン	牛乳 味しらべ 牛乳 ハムピラフ エネルギー 508 kcal たんばく質 20.5 g 脂 質 20.0 g 食 塩 1.8 g	28 （金）	わかめごはん えびマカロニグラタン 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	たまねぎ、にんじん、 えのきだけ、ねぎ、 マッシュルーム、コーン、 オクラ、わかめ、バナナ	牛乳 量だべよ 牛乳 バナナケーキ エネルギー 488 kcal たんばく質 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 えのきのみそ汁	米、さつまいも、 こんにゃく	牛乳、鶏肉、ツナ、 油揚げ	ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、わんごん、 だけのこ、ごぼう、 えのきだけ、いんげん	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 鬼まんじゅう エネルギー 472 kcal たんばく質 18.0 g 脂 質 13.4 g 食 塩 1.6 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	たまねぎ、こまつな、 チンゲンサイ、もやし、 にんじん、しょうが	牛乳 味しらべ 牛乳 パウムクーヘン エネルギー 524 kcal たんばく質 21.6 g 脂 質 22.6 g 食 塩 1.2 g
13 （木）	ごはん さわらのもやしあんかけ かぼちゃの甘煮 油断のみそ汁	米、油麩	さわら、油揚げ、 牛乳	かぼちゃ、こまつな、 キャベツ、にんじん、 もやし、コーン、ねぎ、 ひじき、しょうが グリーンピース	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 ひじきのまぜご飯 エネルギー 451 kcal たんばく質 18.1 g 脂 質 11.8 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 厚揚げのみそ汁	米、はるさめ	牛乳、鶏肉、生揚げ	だいにん、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 マーマレード、コーン	牛乳 量だべよ 牛乳 せんべい エネルギー 385 kcal たんばく質 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 ブロッコリー和え物 ベ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	ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、コーン、 グリーンピース、にんにく、 しょうが	牛乳 量だべよ 牛乳 源氏パイ エネルギー 535 kcal たんばく質 19.9 g 脂 質 29.6 g 食 塩 1.9 g						
15 （土）	肉うどん ほうれん草のなめたけ和え みかんヨーグルト	ゆでうどん	牛乳、ヨーグルト、 豚肉	ほうれん草、キャベツ、 にんじん、もやし、 チンゲンサイ、なめたけ、 みかん缶	牛乳 味しらべ 牛乳 クッキー エネルギー 433 kcal たんばく質 16 g 脂 質 20 g 食 塩 1.3 g						
17 （月）	ごはん さけのコーンポテト焼き ひじきの煮物 大根のみそ汁	米、マッシュポテト	牛乳、さけ、油揚げ	だいにん、チンゲンサイ、 にんじん、クリームコーン、 きぬさや、ひじき、わかめ	牛乳 量だべよ 牛乳 だいやき エネルギー 456 kcal たんばく質 20.3 g 脂 質 13.2 g 食 塩 1.5 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	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、にら、ピーマン	牛乳 味しらべ 牛乳 ふかし芋 エネルギー 460 kcal たんばく質 16.4 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.3 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。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



3月の予定献立表（以上児）

日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄 養 価	日 ノ 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	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	体の調子を整えるもの	
		3時おやつ						3時おやつ			
1 （ 土 ）	野菜のそぼろあんかけ丼 ブロッコリーのおかかあえ ほうれん草のみそ汁	米	牛乳、鶏肉、生揚げ	たまねぎ、ブロッコリー 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 なすのみそ汁	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 ）	饅頭ケーキ寿司 つぼみなともやしのナムル すまし汁	米、焼飯、ごま	牛乳、鶏肉、卵、 鮭フレーク、 クリーム、でんぶ、 カルピス	もやし、つぼみな、 にんじん、えのきだけ、 きょうろ、みょうろ、 いちご	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 ブロッコリーとひじきのソテー 冬野菜のポトフ	食パン、米、 里手、じゃがいも	牛乳、鶏肉、 油揚げ	ブロッコリー、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 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、はっと	牛乳、卵、納豆、 ツナ、豚肉	もやし、ほうれん草、 はくさい、にんじん、 たまねぎ、だいこん、 えのきだけ、ねぎ、 こんぶ佃煮、焼きのり、し ょうが	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 キャベツのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ、 凍り豆腐	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、いんげん、 切り干し大根、シタケ	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 チンゲンサイスープ チーズ バナナ	焼きそばめん	牛乳、豚肉、 チーズ、ハム	もやし、キャベツ、 チンゲンサイ、バナナ、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン、あおのり	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 もやしのみそ汁	米	牛乳、あかうお、 かまぼこ	キャベツ、もやし、 チンゲンサイ、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 もやしのみそ汁	米	牛乳、鯖、おから、 鶏肉、チーズ、ハム	かぼちゃ、もやし、ねぎ、 チンゲンサイ、たまねぎ、 えのきだけ、にんじん、 しいたけ	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 ワンドスープ	米、ワンドの皮	牛乳、豚肉	たまねぎ、ねぎ、ごま 油、にんじん、ピーマン、 にら、コーン、ぶどう、り んご、 にんにく、しょうが	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 バスタサダ 豆腐みそ汁（わかめ）	米、スバゲティ	鶏肉、豆腐、 ハム、チーズ	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 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 切干大根のみそ汁	米、さつまいも	牛乳、豆腐、鶏肉、 油揚げ、 クリーム	たまねぎ、にんじん、 切り干しだいこん、ひじ き グリーンピース、しいたけ、	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	だいこん、にんじん、ね ぎ、ごぼう、刻みこんぶ	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	ごま油、もやし、 にんじん、ピーマン、 ねぎ、コーン、	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 なめこみそ汁	米	牛乳、豚肉、豆腐、 ハム、しらす干し、 バター	たまねぎ、大豆もやし、 ごま油、なめこ、 にんじん、ねぎ、ピーマン	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	たまねぎ、にんじん、 えのきだけ、ねぎ、 マッシュルーム、コーン、 オクラ、わかめ、バナナ	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 えのきのみそ汁	米、さつまいも、 こんにゃく	牛乳、鶏肉、ツナ、 油揚げ	ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、わんご、 たけのこ、ごぼう、 えのきだけ、いんげん	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 豚肉の生巻炒め 小松菜のおかか和え 野菜スープ	米	牛乳、豚肉、 かつお節	たまねぎ、ごま油、 チンゲンサイ、もやし、 にんじん、しょうが	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 さわらのもやしあんかけ かぼちゃの甘煮 油ちのみそ汁	米、油麩	さわら、油揚げ	かぼちゃ、ごま油、 キャベツ、にんじん、 もやし、コーン、ねぎ、 ひじき、しょうが グリーンピース	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 厚揚げのみそ汁	米、はるさめ	牛乳、鶏肉、生揚げ	だいこん、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 マーマレード、コーン	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 ブロッコリー和え物 ベ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	ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、コーン、 グリーンピース、にんにく、 しょうが、いちご	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 ほうれん草のなめたけ和え みかんヨーグルト	ゆでうどん	牛乳、ヨーグルト、 豚肉	ほうれん草、キャベツ、 にんじん、もやし、 チンゲンサイ、なめたけ、 みかん	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 さけのコーンポテト焼き ひじきの煮物 大根のみそ汁	米、マッシュポテト	牛乳、さけ、油揚げ	だいこん、チンゲンサイ、 にんじん、クリームコー ン、 きぬさや、ひじき、わかめ	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	キャベツ、もやし、たま ねぎ にんじん、にら、ピーマン	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。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

