

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	体の調子を整えるもの				3時おやつ	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
2 （ 月 ）	豆乳パン 肉団子のトマト煮込み ペイクドかぼちゃ 野菜スープ	パン、じゃがいも	牛乳、鶏肉、豚肉、 ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 しめじ、トマト、 グリーンピース	牛乳 おさつでほん 牛乳 ボンデケージョ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 20.1 g 食 塩 1.4 g	19 （ 木 ）	ごはん 納豆 厚焼き玉子 きんぴらごぼろ 豚汁	米 牛乳、卵、納豆、 豚肉	にんじん、ほくさい、 ごぼろ、だいこん、ねぎ、 あおのり	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.8 g 食 塩 1.6 g	
3 （ 火 ）	ひなまつりごはん かみかみサラダ つぼみなのすまし汁	米、パン、焼ふ	牛乳、豆腐、鶏肉、 クリーム、いか、 さくらでんぶ	キャベツ、にんじん、 コーン、きゅうり、 つぼみな、きぬぎや、 だいこん、いちご	牛乳 きなこせんべい 牛乳 いちごロールサンド	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.6 g	20 （ 金 ）	春分の日					
4 （ 水 ）	ごはん 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のナムル 切干し大根のみそ汁	米、スパゲティ	牛乳、生揚げ、 豚肉	たまねぎ、もやし、ねぎ、 ほうれん草、にんじん、 ピーマン、トマト、パセリ、 だいこん、わかめ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 トマト煮スパゲティ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.5 g 食 塩 1.5 g	21 （ 土 ）	豚丼 切干し大根の旨煮 里芋のみそ汁	米、さといも	牛乳、豚肉、油揚げ	たまねぎ、ねぎ、こまつな、 にんじん、だいこん、 しいたけ、わかめ、いんげん	牛乳 味しらべ 牛乳 リッツサンド	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.1 g 食 塩 1.4 g
5 （ 木 ）	ごはん たらのもじり焼き ひじきの煮物 けんちん汁	米、パン	牛乳、たら、 豆腐、油揚げ	にんじん、だいこん、ねぎ、 ごぼろ、ひじき、きぬぎや	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.6 g	23 （ 月 ）	ごはん ツナの炒り豆腐 かぼちゃの甘露 切干しだいこんのみそ汁	米	牛乳、豆腐、ツナ	かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 だいこん、ひじき、わかめ、 しいたけ、バナナ	牛乳 おさつでほん 牛乳 バナナ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 13.0 g 食 塩 1.3 g
6 （ 金 ）	ごはん レバーのかわりあげ キャベツとわかめの中華和え 五目みそ汁	米、さつまいも、 マカロニ	牛乳、豚レバー、 生揚げ、しらす、 きな粉	キャベツ、たまねぎ、 なめこ、たまねぎ、ねぎ、 ごぼろ、わかめ、 野菜ジュース	牛乳 つなっこ 野菜ジュース マカロニきな粉	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.6 g 食 塩 1.1 g	24 （ 火 ）	丸パン 照り焼きハンバーグ はるさめサラダ ポトフ	パン、さつまいも、 じゃがいも、春雨	牛乳、豚肉、鶏肉、 ハム	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 コーン	牛乳 きなこせんべい 牛乳 大学芋	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.6 g
7 （ 土 ）	ごはん エビカツ もやしのごま炒め 豆腐のみそ汁	米	牛乳、豆腐、えび、 油揚げ	もやし、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 オレンジ	牛乳 味しらべ 牛乳 オレンジ ビスケット	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.5 g	25 （ 水 ）	ごはん さわらのコンマヨ焼き チンゲン菜の中華風あえ物 大根のみそ汁	米	牛乳、さわか、豆腐	だいこん、もやし、 チンゲンサイ、かぼちゃ、 えのきたけ、ねぎ、 にんじん、コーン	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 かぼちゃの豆腐パン	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.9 g 食 塩 1.3 g
9 （ 月 ）	コッペパン チキンカツ 白菜とりんごのサラダ トマトスープ	パン、さつまいも、 じゃがいも	牛乳、豆乳、ハム、 鶏肉	ほくさい、たまねぎ、 りんご、トマト、きゅうり、 にんじん、セロリ	牛乳 おさつでほん 牛乳 スイートポテト	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.5 g	26 （ 木 ）	ごはん ハニースパイシーチキン 豚肉の野菜炒め セロリのみそ汁	米、じゃがいも、 焼ふ	牛乳、鶏肉、豚肉	たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、 ピーマン、セロリ	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 ココア飴ラスク	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.6 g 食 塩 1.2 g
10 （ 火 ）	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーのおかか和え なめこみそ汁	米、パン	豆乳、豚肉、牛乳、 豆腐	キャベツ、ブロッコリー、 なめこ、たまねぎ、ねぎ、 パプリカ、ピーマン	牛乳 きなこせんべい 豆乳 レーズンパン	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.2 g 食 塩 1.4 g	27 （ 金 ）	ごはん 松風焼き ひじきとツナの和え物 キャベツのみそ汁	米、パン	牛乳、鶏肉、豆腐、 生揚げ、ツナ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 コーン、しめじ、ひじき	牛乳 つなっこ 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.7 g
11 （ 水 ）	ごはん 赤魚の西京みそ焼き マゼアンサラダ 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、あかうお、 納豆、豆腐	コーン、チンゲンサイ、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 納豆のおとし揚げ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.0 g 食 塩 1.3 g	28 （ 土 ）	焼きうどん 春巻き おくらスープ	うどん	牛乳、豆腐、豚肉	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、オクラ、 わかめ、バナナ、しいたけ	牛乳 味しらべ 牛乳 バナナ ぼたぼた焼き	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 20.2 g 食 塩 2.0 g
12 （ 木 ）	厚揚げのドライカレーライス ほうれん草のしらすあえ じゃがいものすまし汁	米、じゃがいも	牛乳、生揚げ、 鶏肉、しらす	ほうれん草、たまねぎ、 にんじん、もやし、 えのきたけ、ねぎ、 グリーンピース	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 きなこせんべい	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.2 g	30 （ 月 ）	いわしのおろし煮（青菜ごはん） チキンナゲット 白菜とほうれん草の塩あえ もやしのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、いわし、鶏肉	ほくさい、ほうれん草、 こまつな、にんじん、にら、 もやし、のり	牛乳 おさつでほん 牛乳 フライドポテト	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.5 g
13 （ 金 ）	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜の煮浸し 大根のみそ汁	米	牛乳、鶏肉、豚肉、 油揚げ	もやし、だいこん、 こまつな、キャベツ、 にんじん、えのきたけ、 ねぎ、あおのり	牛乳 つなっこ 牛乳 お好み焼き	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.2 g 食 塩 1.6 g	31 （ 火 ）	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ わかめスープ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆腐	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、キャベツ、 コーン、グリーンピース、 わかめ	牛乳 きなこせんべい 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22.0 g 食 塩 1.6 g
14 （ 土 ）	卒園式												
16 （ 月 ）	ごはん さばのりんごソースかけ こまつなとベーコンのサラダ 白菜のみそ汁	米	牛乳、さば、鶏肉、 おから、生揚げ、 ベーコン	こまつな、ほくさい、 たまねぎ、もやし、 にんじん、しめじ、りんご	牛乳 おさつでほん 牛乳 おからチキンナゲット	エネルギー 502 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 23 g 食 塩 1.6 g							
17 （ 火 ）	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 スパゲティサラダ なすのみそ汁	米、スパゲティ	鶏肉、ハム、牛乳、 油揚げ、ヨーグルト	なす、たまねぎ、コーン、 きゅうり、にんじん、 もも、みかん、パイン	牛乳 きなこせんべい ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 416 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 12.9 g 食 塩 1.3 g							
18 （ 水 ）	食パン 鮭のレモン蒸し えびとベーコンのグラタン キャベツのスープ	パン、マカロニ	牛乳、さけ、えび、 ベーコン、チーズ、 豚肉	たまねぎ、キャベツ、 えのきたけ、ブロッコリー、 にんじん、わかめ、ねぎ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 肉まん	エネルギー 458 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 20.2 g 食 塩 1.9 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ご連絡いたします。
3月3日（火）は誕生会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



3月の予定献立表(以上児)



日 曜	献立名	材料名屋食・3時おやつ			栄養価	日 曜	献立名	材料名屋食・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				3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
2 (月)	豆乳パン 肉団子のトマト煮込み ペイクドかぼちゃ 野菜スープ	パン、じゃがいも	牛乳、豚肉、鶏肉、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、トマト、グリーンピース	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.8 g 食塩 1.7 g	19 (木)	ごはん 納豆 厚焼き玉子 きんぴらごぼう 豚汁	米 牛乳、卵、納豆、豚肉	にんじん、ほうきさい、ごぼう、だいこん、ねぎ、あおのり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.9 g 食塩 1.7 g	
3 (火)	ひなまつのごはん かみかみサラダ つぼみ葉のすまし汁	米、パン、焼豆	牛乳、豆腐、鶏肉	キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、つぼみ、きぬぎや、だいこん、いちご	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.5 g 食塩 2.1 g	20 (金)	春分の日				
4 (水)	ごはん 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のナムル 切干し大根のみぞ汁	米、スパゲティ	牛乳、生揚げ、豚肉	たまねぎ、もやし、パセリ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、だいこん、わかめ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.9 g 食塩 1.7 g	21 (土)	豚丼 切干し大根の旨煮 里芋のみそ汁	米、さといも 牛乳、豚肉、油揚げ	たまねぎ、ねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、しいたけ、わかめ、いんげん	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.9 g 食塩 1.6 g	
5 (木)	ごはん たらのもみじ焼き ひじきの煮物 けんちん汁	米、パン	牛乳、たら、豆腐、油揚げ	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、ひじき、きぬぎや	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.9 g 食塩 1.9 g	23 (月)	ごはん ツナの炒り豆腐 かぼちゃの甘露 切干しだいこんのみぞ汁	米 牛乳、豆腐、ツナ、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、だいこん、ひじき、わかめ、しいたけ、バナナ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.6 g 食塩 1.8 g	
6 (金)	ごはん レバーのかわりあげ キャベツとわかめの中華和え 五目みそ汁	米、さつまいも	牛乳、豚レバー、生揚げ、しらす、きな粉	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、わかめ、野菜ジュース	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.2 g 食塩 1.2 g	24 (火)	丸パン 照り焼きハンバーグ・チーズ はるさめサラダ ポトフ オレンジ	パン、さつまいも、じゃがいも、春雨 牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、オレンジ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.2 g 食塩 2.3 g	
7 (土)	ごはん エビカツ もやしのごま炒め 豆腐のみそ汁	米	牛乳、豆腐、えび、油揚げ	もやし、たまねぎ、ごぼう、こまつな、オレンジ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.0 g 食塩 1.9 g	25 (水)	ごはん さわらのコーンマヨ焼き チンゲン菜の中華風あえ物 大根のみそ汁	米 牛乳、さわか、豆腐	だいこん、もやし、チンゲンサイ、かぼちゃ、えのきだけ、ねぎ、にんじん、コーン	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.9 g 食塩 1.4 g	
9 (月)	コッパパン チキンカツ 白菜とりんごのサラダ トマトスープ	パン、じゃがいも	牛乳、豆腐、ハム、鶏肉	はくさい、たまねぎ、りんご、トマト、きゅうり、にんじん、セロリ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.3 g 食塩 1.8 g	26 (木)	ごはん ハニースパイシーチキン 豚肉の野菜炒め セロリのみそ汁	米、じゃがいも、焼豆 牛乳、鶏肉、豚肉	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、セロリ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.0 g 食塩 1.3 g	
10 (火)	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーのおかか和え なごみそ汁	米、パン	豆乳、豚肉、豆腐	キャベツ、ブロッコリー、なめし、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、パプリカ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.8 g 食塩 2.0 g	27 (金)	ごはん 松風焼き ひじきとツナの和え物 キャベツのみそ汁	米、パン 牛乳、鶏肉、豆腐、生揚げ、ツナ	キャベツ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、コーン、しめじ、ひじき	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.4 g 食塩 2.0 g	
11 (水)	ごはん 赤魚の西京みそ焼き マセドアンサラダ 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、あかうお、納豆、豆腐	コーン、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.3 g 食塩 1.6 g	28 (土)	焼きうどん 春巻き おくらスープ	うどん 牛乳、豆腐、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、オクラ、わかめ、バナナ、しいたけ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.8 g 食塩 2.4 g	
12 (木)	厚揚げのドライカレーライス ほうれん草のしらすあえ じゃがいものすまし汁	米、じゃがいも	牛乳、生揚げ、鶏肉、しらす	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、グリーンピース、もやし、バナナ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.7 g 食塩 1.4 g	30 (月)	いわしのおろし煮(青菜ごはん) チキンナゲット 白菜とほうれん草の塩麹あえ もやしのみそ汁	米、じゃがいも 牛乳、いわし、鶏肉	はくさい、ほうれん草、ごまつな、にんじん、にら、もやし、のり	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.4 g 食塩 1.9 g	
13 (金)	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜の煮浸し 大根のみそ汁	米	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ	もやし、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、あおのり	エネルギー 547 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.4 g 食塩 1.8 g	31 (火)	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ わかめスープ	米、じゃがいも 牛乳、豚肉、豆腐	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン、グリーンピース、わかめ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.5 g 食塩 1.9 g	
14 (土)	卒園式										
16 (月)	ごはん さばのりんごソースかけ こまつなとベーコンのサラダ 白菜のみそ汁	米	牛乳、さば、鶏肉、おから、生揚げ、ベーコン	こまつな、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、りんご	エネルギー 562 kcal たんぱく質 27 g 脂質 24 g 食塩 1.9 g						
17 (火)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 スパゲティサラダ なすのみそ汁	米、スパゲティ	鶏肉、ハム、油揚げ、クリーム	なす、たまねぎ、コーン、きゅうり、にんじん、ちも、みかん、いちご	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.5 g 食塩 1.4 g						
18 (水)	食パン 鮭のレモン蒸し えびとベーコンのグラタン キャベツのスープ	パン、マカロニ	牛乳、さけ、えび、ベーコン、チーズ、豚肉	たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、ブロッコリー、にんじん、わかめ、ねぎ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.2 g 食塩 2.5 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(火)は誕生会メニューです。3月24日(火)は進級お祝いしてリクエストメニューです。
3月26日(木)は5歳児はスペシャルランチの日です。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

