

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)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	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 (木)	ごはん みそ汁(いんげん) アジの塩麹焼き きのこのソテー	米、じゃがいも	牛乳、チーズ、アジ	たまねぎ、しめじ、しいたけ、エリンギ、いんげん、ピーマン、にんじん	牛乳、ビスケット	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.4 g 食塩 1.9 g	19 (月)	食パン 野菜スープ メンチカツ 大根とツナのマヨあえ	パン	牛乳、ツナ、豚肉	だいこん、たまねぎ、キャベツ、みかん、きゅうり、にんじん	牛乳、ウエハース ほうじ茶 杏仁豆腐	エネルギー 382 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 15.5 g 食塩 1.7 g	
2 (金)	散らし寿司 鮎のすまし汁 菜の花のごまあえ	米、焼酎	カルピス、豆腐、卵、鶏肉、ちくわ	なほな、みつば、さやえんどう、しいたけ	牛乳、ビスコ カルピス ひなあられ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.4 g 食塩 2.1 g	20 (火)	ごはん みそ汁(さつまいも) さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮	米、さつまいも、焼酎	さば、だいず、油揚げ、ヨーグルト	にんじん、ねぎ、ひじき	牛乳、せんべい ほうじ茶 ヨーグルト 源氏パイ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.6 g 食塩 1.7 g	
3 (土)	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物 ヨーグルト	うどん	牛乳、豚肉、かまぼこ、ヨーグルト	かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、にんじん、にら	牛乳、せんべい 牛乳 たご焼き	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.7 g 食塩 2.9 g	21 (水)	春 分 の 日						
5 (月)	ごはん みそ汁(たまねぎ) さわら西京みそ焼き 昆布の煮物	米、しらたき	さわら、ちくわ、油揚げ、牛乳	りんご、にんじん、たまねぎ、こんぶ	牛乳、ウエハース ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.6 g 食塩 2.1 g	22 (木)	ごはん みそ汁(絹さや) 厚揚げと野菜の炒め煮 粉ふき芋	米、じゃがいも	牛乳、生揚げ、豚肉、油揚げ	たまねぎ、れんこん、にんじん、しいたけ、さやえんどう、グリーンピース	牛乳、ビスケット 牛乳 ももゼリー ぼたぼた焼き	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.5 g 食塩 1.5 g	
6 (火)	ごはん 春雨スープ 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	米、はるさめ	牛乳、豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、わかめ	牛乳、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 428 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.2 g 食塩 1.3 g	23 (金)	ごはん けんちん汁 豚肉のカレー風味焼き ほうれん草ともやしのナムル	米、さといも	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ	バナナ ハナナ ほうれん草、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、コーン	牛乳、ビスコ 牛乳 焼きアメリカンドッグ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.1 g 食塩 1.9 g	
7 (水)	コッペパン コンソープ ポテトコロッケ ブロッコリーツナ和え	パン、米、じゃがいも	牛乳、ツナ、ベーコン、鮭	オレンジ、たまねぎ、コーン、ブロッコリー、コーン	牛乳、クラッカー ほうじ茶 鮭の炒飯	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.5 g 食塩 2.0 g	24 (土)	みそラーメン ブロッコリーごまあえ キウイフルーツ	中華めん、米	豚肉	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、コーン、ブロッコリー	牛乳、せんべい ほうじ茶 いなりずし	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.3 g 食塩 2.9 g	
8 (木)	ごはん みそ汁(しめじ) 鶏の松風焼き いんげんのソテー	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉	いんげん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	牛乳、ビスケット 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 21.3 g 食塩 1.2 g	26 (月)	ごはん みそ汁(わかめ) アジの塩麹焼き 白菜の炒め煮	米、パン、しらたき	牛乳、豆腐、油揚げ、ツナ、チーズ、しらさ、アジ	はくさい、ねぎ、にんじん、わかめ	牛乳、ウエハース 牛乳 ツナチーズサンド	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.0 g 食塩 2.3 g	
9 (金)	ごはん みそ汁(凍豆腐) たらの甘酢あんかけ キャベツとほうれん草の鹽和え	米	牛乳、たら、凍り豆腐	キャベツ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、いんげん、えのきたけ、ピーマン	牛乳、ビスコ ほうじ茶 フルーチェ	エネルギー 405 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.4 g 食塩 1.5 g	27 (火)	ごはん 鶏肉のクリームシチュー もやしとニラのあえ物	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、グリーンピース	牛乳、せんべい 牛乳 まんじゅう	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.7 g 食塩 1.3 g	
10 (土)	卒 園 式		牛乳		牛乳、せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 261 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 14.2 g 食塩 0.4 g	28 (水)	ごはん みそ汁(ふ) チャンプル ジャーマンポテト	米、じゃがいも、焼酎	牛乳、豆腐、豚肉、ベーコン、卵	なす、たまねぎ、いんげん、にんじん、にら、しいたけ	牛乳、クラッカー 牛乳 クッキー	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 25.6 g 食塩 1.6 g	
12 (月)	ごはん みそ汁(もやし) 鶏肉のごまみそ焼 チンゲンサイのソテー	米	牛乳、鶏肉、かまぼこ	チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ	牛乳、ウエハース 牛乳 肉まん	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.8 g 食塩 1.8 g	29 (木)	ごはん みそ汁(えのき) さわらのコーンマヨ焼き 切干大根の炒り煮	米、パン	豆腐、さわら、油揚げ、凍り豆腐、チーズ	えのきだけ、だいこん、にんじん、コーン、しいたけ、ねぎ、いんげん	牛乳、ビスケット 豆腐 メロンパン	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.1 g 食塩 1.9 g	
13 (火)	ごはん みそ汁(だいこん) 豚ひき入り卵焼き ピーマンの炒め物	米、ピーマン	卵、豚肉、ちくわ、しらさ、油揚げ、牛乳	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ	牛乳、せんべい ほうじ茶 じゃこおにぎり	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.1 g 食塩 1.9 g	30 (金)	ごはん コンソメスープ シュウマイ キャベツとコーンの中華あえ	米、じゃがいも	牛乳、ちくわ	いちご、キャベツ、コーン、にんじん	牛乳、ビスコ 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 613 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.0 g 食塩 1.4 g	
14 (水)	ごはん たまごスープ チキンボールあんかけ 小松菜のあえ物	米、中華めん	卵、しらさ、鶏肉	たまご、キャベツ、にんじん、はくさい、ねぎ	牛乳、クラッカー ほうじ茶 焼きそば	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.1 g 食塩 2.1 g	31 (土)	ハワイライス わかめスープ マカロニサラダ	米、マカロニ	牛乳、豚肉、豆腐、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ぶどう、ねぎ、コーン、グリーンピース、わかめ	牛乳、せんべい 牛乳 かぼちゃの茶巾	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.9 g 食塩 2.3 g	
15 (木)	ごはん みそ汁(なめこ) かれの照り焼き アスパラガスと人参のソテー	米、さつまいも	牛乳、かれい、豆腐	アスパラガス、なめこ、にんじん、コーン、ねぎ	牛乳、ビスケット 牛乳 スイートポテト	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.2 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2日はちらし寿司です。							
16 (金)	ハムピラフ キャベツスープ えびフライ ブロッコリーときのこの炒め物	米	ヨーグルト、ハム、えび	野菜ジュース、いちご、ブロッコリー、キャベツ、もも、みかん、エリンギ、にんじん、ねぎ、ピーマン	牛乳、ビスコ 野菜ジュース フルーツヨーグルト	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 13.6 g 食塩 1.7 g								
17 (土)	ごはん ポトフ チンゲン菜のあえ物 ペペーチーズ	米、さつまいも、じゃがいも	牛乳、ワインナー、しらさ、チーズ	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	牛乳、せんべい 牛乳 きんとん	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.9 g 食塩 1.4 g								



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(昼食・3時おやつ)			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	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 (木)	ごはん みそ汁(いんげん) アジの塩麹焼き きのこのソテー	米、じゃがいも	牛乳、チーズ、アジ	たまねぎ、しめじ、しいたけ、エリンギ、いんげん、ピーマン、にんじん	牛乳 チーズポテト	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 21.4 g 食塩 2.4 g	19 (月)	食パン 野菜スープ メンチカツ 大根とツナのマヨあえ	パン	牛乳、ツナ、豚肉	だいこん、たまねぎ、キャベツ、みかん、きゅうり、にんじん	ほうじ茶 杏仁豆腐	エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	
2 (金)	散らし寿司 鮎のすまし汁 菜の花のごまあえ	米、焼酎	カルピス、豆腐、卵、鶏肉、ちくわ	なほな、みつば、さやえんどう、しいたけ	カルピス 桜餅	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.0 g 食塩 2.6 g	20 (火)	ごはん みそ汁(さつまいも) さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮	米、さつまいも、焼酎	さば、だいず、油揚げ、ヨーグルト	にんじん、ねぎ、ひじき	ほうじ茶 ヨーグルト 源氏パイ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.9 g 食塩 1.9 g	
3 (土)	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物 ヨーグルト	うどん	牛乳、豚肉、かまぼこ、ヨーグルト	かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、にんじん、にら	牛乳 たご焼き	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.9 g 食塩 3.1 g	21 (水)	春分の日						
5 (月)	ごはん みそ汁(たまねぎ) さわら西京みそ焼き 昆布の煮物	米、しらたき	さわら、ちくわ、油揚げ	りんご、にんじん、たまねぎ、こんぶ	ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 547 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.3 g 食塩 2.8 g	22 (木)	ごはん みそ汁(絹さや) 厚揚げと野菜の炒め煮 粉ふき芋	米、じゃがいも	牛乳、生揚げ、豚肉、油揚げ、卵	たまねぎ、れんこん、にんじん、しいたけ、さやえんどう、グリーンピース	牛乳 プリン	エネルギー 622 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.7 g 食塩 1.8 g	
6 (火)	ごはん 春雨スープ 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	米、はるさめ	牛乳、豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、わかめ	牛乳 ビスケット	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.1 g 食塩 1.4 g	23 (金)	ごはん けんちん汁 豚肉のカレー風味焼き ほうれん草ともやしのパムル	バナナ	米、さといも	バナナ、ほうれん草、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、コーン	牛乳 焼きアメリカンドッグ	エネルギー 674 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 25.2 g 食塩 2.4 g	
7 (水)	コッペパン コンソープ ポテトコロッケ ブロッコリーツナ和え	オレンジ パン、米、じゃがいも	牛乳、ツナ、ベーコン、鮭	オレンジ、たまねぎ、コーン、ブロッコリー、コーン	ほうじ茶 鮭の炒飯	エネルギー 620 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 22.4 g 食塩 2.7 g	24 (土)	みそラーメン ブロッコリーごまあえ キウイフルーツ	中華めん、米	豚肉	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、コーン、ブロッコリー	ほうじ茶 いなりすし	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 10.7 g 食塩 3.5 g	
8 (木)	ごはん みそ汁(しめじ) 鶏の松風焼き いんげんのソテー	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉	いんげん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	牛乳 パウムクレーン	エネルギー 605 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.9 g 食塩 1.8 g	26 (月)	ごはん みそ汁(わかめ) アジの塩麹焼き 白菜の炒め煮	米、パン、しらたき	牛乳、豆腐、油揚げ、ツナ、チーズ、しらさ、アジ	はくさい、ねぎ、にんじん、わかめ	牛乳 ツナチーズサンド	エネルギー 542 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 14.6 g 食塩 3.0 g	
9 (金)	ごはん みそ汁(凍豆腐) たらの甘酢あんかけ キャベツとほうれん草の鹽和え	米	牛乳、たら、凍り豆腐	キャベツ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、いんげん、えのきたけ、ピーマン	ほうじ茶 フルーチェ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.8 g	27 (火)	ごはん 鶏肉のクリームシチュー もやしとニラのあえ物	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、グリーンピース	牛乳 まんじゅう	エネルギー 522 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.8 g 食塩 1.4 g	
10 (土)	卒園式		牛乳		牛乳 クッキー	エネルギー 226 kcal たんぱく質 5.9 g 脂質 12.6 g 食塩 0.1 g	28 (水)	ごはん みそ汁(ふ) チャンプル ジャーマンポテト	米、じゃがいも、焼酎	牛乳、豆腐、豚肉、ベーコン、卵	なす、たまねぎ、いんげん、にんじん、にら、しいたけ	牛乳 クッキー	エネルギー 640 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 26.5 g 食塩 2.0 g	
12 (月)	ごはん みそ汁(もやし) 鶏肉のごまみそ焼 チンゲンサイのソテー	米	牛乳、鶏肉、かまぼこ	チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ	牛乳 肉まん	エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.7 g 食塩 2.6 g	29 (木)	ごはん みそ汁(えのき) さわらのコーンマヨ焼き 切干大根の炒り煮	米、パン	豆乳、さわら、油揚げ、凍り豆腐、チーズ	えのきだけ、だいこん、にんじん、コーン、しいたけ、ねぎ、いんげん	豆乳 メロンパン	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.9 g 食塩 2.4 g	
13 (火)	ごはん みそ汁(だいこん) 豚ひき入り卵焼き ピーマンのソテー	米、ピーマン	卵、豚肉、ちくわ、しらさ、油揚げ、牛乳	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ	ほうじ茶 じゃこおにぎり	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g	30 (金)	ごはん コンソメスープ シュウマイ キャベツとコーンの中華あえ	いちご	米、じゃがいも	牛乳、ちくわ	いちご、キャベツ、コーン、にんじん	牛乳 ぶどうゼリー 小魚アーモンド	エネルギー 680 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.7 g 食塩 1.7 g
14 (水)	ごはん たまごスープ チキンボールあんかけ 小松菜のあえ物	米、中華めん	卵、しらさ、鶏肉	たまご、キャベツ、にんじん、はくさい、ねぎ	ほうじ茶 焼きそば	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.2 g 食塩 2.8 g	31 (土)	ハヤシライス わかめスープ マカロニサラダ	米、マカロニ	牛乳、豚肉、豆腐、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ぶどう、ねぎ、コーン、グリーンピース、わかめ	牛乳 かぼちゃの茶巾	エネルギー 632 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.0 g 食塩 2.8 g	
15 (木)	ごはん みそ汁(なめこ) かれの照り焼き アスパラガスと人参のソテー	米、さつまいも	牛乳、かれのい、豆腐	アスパラガス、なめこ、にんじん、コーン、ねぎ	牛乳 スイートポテト	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 11.3 g 食塩 1.8 g	<p>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2日はちらし寿司です。</p>							
16 (金)	ハムピラフ キャベツスープ えびフライ ブロッコリーときのこのソテー	いちご	ヨーグルト、ハム、えび	野菜ジュース、いちご、ブロッコリー、キャベツ、もも、みかん、エリンギ、にんじん、ねぎ、ピーマン	野菜ジュース フルーツヨーグルト ウエハース	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.0 g 食塩 2.2 g								
17 (土)	ごはん ポトフ チンゲン菜のあえ物 ペパーチーズ	米、さつまいも、じゃがいも	牛乳、ウインナー、しらさ、チーズ	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	牛乳 きんとん	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.5 g 食塩 1.9 g								



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

