

平成29年度

# 3月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ おひさま保育園

日	曜	献立名	3時おやつ	血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくなる
1・19	木・月	●じゃじゃ麺 はんぺんハムチーズサンド きゃべつのごま和え 中華スープ パナナ	牛乳 ●せんべい汁	豚肉、みそ、はんぺん、チーズ、ハム 鶏肉、かつお節、牛乳	うどん、油、砂糖、油、ごま油 片栗粉、ごま、せんべい	玉ねぎ、人参、たけのこ きゃべつ、いんげん、ちんげん菜 パナナ、大根、こんにゃく、ねぎ 小松菜、グリーンピース
2 ひなまつり 献立	金	ひな寿司 白身魚フライ タルタルソース 菜の花和え きのこ汁	牛乳 いちごゼリー	卵、でんぷ、たら、豆腐、かつお節 牛乳	米、砂糖、ごま、小麦粉、パン粉 タルタルソース、ホイップクリーム ゼリー素、油	人参、干しいたけ、れんこん、海苔 なばな、もやし、しめじ、えのき ねぎ、いちご
3・17	土	焼きそば きゃべつとポテトひじきサラダ 大根と卵スープ	牛乳 ハムとチーズ 蒸しパン	豚肉、チーズ、ハム かつお節、牛乳、ツナ、卵	焼きそば麺、砂糖、じゃがいも、油 ごま油、片栗粉、蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、きゃべつ、もやし ひじき、大根、ねぎ、コーン
★5	月	カツカレー フルーツサラダ ABCスープ	牛乳 ジャムサンド	豚肉、生クリーム、チーズ、卵、ハム ベーコン、かつお節、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、バター 油、砂糖、マカロニ、食パン、ジャム パン粉	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり りんご、パイン缶、マッシュルーム パン粉
★6	火	しょうゆラーメン シュウマイ かむかむサラダ いよかん	牛乳 大学芋	豚肉、かつお節、ツナ、牛乳	中華麺、油、ごま油、片栗粉 しゅうまい皮、砂糖、さつまいも ごま	キャベツ、コーン、わかめ、ねぎ メンマ、玉ねぎ、干しいたけ 枝豆、切り干し大根、いよかん もやし、きゅうり、人参
★8	木	ごはん マーボー豆腐 いかくんサラダ 白菜とえのきみそ汁	牛乳 こまっちゃん 蒸しパン	豆腐、豚肉、大豆、みそ いか、牛乳、チーズ、卵 油揚げ	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉 蒸しパンミックス、バター	人参、ねぎ、たら、玉ねぎ、ひじき きゃべつ、きゅうり、コーン、白菜 えのき、小松菜、たけのこ 干しいたけ
★9	金	ミートソーススパゲティ 鶏手羽焼き もやしとのりサラダ わかめスープ	牛乳 フルーツ カクテル	豚肉、大豆、チーズ、鶏肉 かつお節、牛乳	スパゲティ、油、バター、砂糖 小麦粉、ごま油、ごま	玉ねぎ、マッシュルーム、もやし きゅうり、人参、コーン、白滝 ブロッコリー、海苔、わかめ、小松菜 ねぎ、もも缶、パイン缶、キウイ
10・24	土	五目チャーハン 高野豆腐甘辛煮 ポテトスープ	牛乳 メロンパン クッキー	なると、ハム、卵、鶏肉 高野豆腐、かつお節、ベーコン 牛乳	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉 じゃがいも、蒸しパンミックス バター	玉ねぎ、人参、ねぎ、ひじき 干しいたけ、グリーンピース、小松菜
12・26	月	豚丼 春雨サラダ さつま汁 りんご	牛乳 フレーク スナック	豚肉、かつお節、牛乳 卵、鶏肉、みそ	米、砂糖、春雨、油、ごま油 ごま、さつまいも、コーンフレーク マッシュマロ、バター	玉ねぎ、人参、白滝、ねぎ、海苔 コーン、きゅうり、大根、りんご
13・27	火	わかめごはん ほっけ塩焼き おろし和え 小松菜チャンプルー じゃがいもと油揚げみそ汁	牛乳 マドレーヌ	ほっけ、豚肉、豆腐、卵、かつお節 油揚げ、みそ、牛乳	米、ごま、油、じゃがいも 蒸しパンミックス、バター、砂糖	大根、人参、りんご、なめこ、小松菜 きゃべつ、玉ねぎ、わかめ
28	水	広東麺 ひじき春巻き ブロッコリーおかか和え パナナ	牛乳 ツナカレーごはん	豚肉、なると、えび、いか、ハム 牛乳、ツナ、かつお節	中華麺、ごま油、砂糖、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、春巻き皮 米、片栗粉、小麦粉、油	人参、たけのこ、白菜、小松菜、ねぎ 干しいたけ、ひじき、玉ねぎ ブロッコリー、パナナ
15・29	木	ごはん 松風焼き 小松菜納豆和え ●じゃがバターみそ汁	牛乳 ビーフン炒め	鶏肉、豚肉、豆腐、みそ、卵 かつお節、牛乳、納豆	米、砂糖、パン粉、ごま、じゃがいも ビーフン、油、ごま油、バター	ねぎ、人参、玉ねぎ、コーン ビーマン、きゃべつ、海苔、小松菜 もやし
16・30	金	ロールパン チキンソテークリームソース 温野菜 フレンチサラダ コーンとかぶスープ 牛乳	お茶 ●みそ焼きおにぎり キャンデーチーズ	鶏肉、生クリーム、ツナ、ベーコン 牛乳、チーズ、みそ	ロールパン、油、バター、小麦粉 砂糖、米、ごま、砂糖	玉ねぎ、えのき、マッシュルーム かぼちゃ、いんげん、きゃべつ かぶ、コーン、きゅうり、人参
20	火	ごはん すきやき風煮 子持ちししゃもマヨ焼き かんぴょうのごま酢和え 大根すまし汁	牛乳 こまっちゃん 蒸しパン	豚肉、かつお節、豆腐、ししゃも 牛乳、チーズ、卵	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ 蒸しパンミックス、バター、ごま	白滝、玉ねぎ、白菜、人参、しめじ かんぴょう、もやし、きゅうり、大根 ねぎ、小松菜、わかめ
22	木	ごはん ●鮭のチャンチャン焼き かぼちゃのそぼろあんかけ かき玉汁	牛乳 マーガリンあん サンドパン	鮭、みそ、鶏肉、卵、かつお節 牛乳	米、砂糖、ごま油、バター、油 片栗粉、ロールパン、あずき煮 マーガリン	キャベツ、人参、コーン、玉ねぎ しいたけ、かぼちゃ、枝豆 えのき
23	金	ロールパン 豆腐となすグラタン じゃこカリカリサラダ オニオンスープ 牛乳	お茶 おかかおにぎり	豆腐、豚肉、チーズ、しらす 牛乳、かつお節、ベーコン	ロールパン、油、小麦粉、ワンタン皮 じゃがいも、ごま油、バター、米 ごま、砂糖	玉ねぎ、なす、マッシュルーム、人参 きゅうり、切り干し大根、コーン
31	土	五目うどん 野菜かき揚げ 白菜おひたし ヨーグルト	牛乳 ショートブレッド	鶏肉、かつお節、しらす、卵 牛乳、ヨーグルト	うどん、砂糖、小麦粉、油 バター	大根、人参、ねぎ、小松菜 白菜、もやし、コーン、玉ねぎ
お誕生日 献立 14	水	フチパン えびグラタン 海藻サラダ コーンスープ	リンゴジュース いちご ロールケーキ	鶏肉、えび、豆乳、牛乳、チーズ 生クリーム、しらす、卵	ロールパン、マカロニ、バター、小麦粉 パン粉、ごま、ごま油、片栗粉 ロールケーキ、ホイップクリーム リンゴジュース、油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、枝豆 大根、もやし、コーン、わかめ 干しいたけ、ねぎ、いちご ひじき
お楽しみ 献立 7	水	鮭彩りごはん 鶏肉竜田揚げ ポテトフライ ジュリアンスープ マカロニサラダ	牛乳 フルーツパフェ	鮭、しらす、鶏肉、豚肉、卵 かつお節、牛乳	米、砂糖、ごま、油、片栗粉 コーンフレーク、ホイップクリーム ポテトフライ、マカロニ ノンエッグマヨネーズ	人参、きゅうり、コーン、玉ねぎ ブロッコリー、トマト、大根、キウイ パイン缶、いちご、きゃべつ、もも缶
今月の給食栄養給与量			塩分 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
* 3歳未満児			1.9	511	20.9	1.8
* 3歳以上児			2.3	588	23.3	19.2

\* 1歳児食料変更 20日 ししゃも→白身魚

\* 10時おやつ・1・2歳児は牛乳がつかます。



- ・ひなまつり献立
- ・お誕生日献立
- ・お楽しみ献立
- ・年長リクエスト献立

今年の冬は寒く、まだ寒い日がしばらく続きそうですが、少しずつ春は近づいていますね。早いもので、今年度最後の月。あらためて子どもたちは一年間で目覚ましく成長していくものだと感じます。年長組の子どもたちは、すっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。これからの食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと願っています。園の給食は、これからも安全で美味しく、多くの献立を通して給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思っています。一年間ありがとうございました。

今月は、年長組さんのリクエスト献立です。保育園最後の給食、残さず食べてくれると嬉しいです！★マークがリクエスト献立です。



3月は東北・北海道郷土料理です。

- 1・19日 じゃじゃ麺・岩手県  
せんべい汁・青森県
- 15・29日 じゃがバターみそ汁・北海道
- 16・30日 みそ焼きおにぎり・東北全域
- 22日 鮭のチャンチャン焼き・北海道

