

令和7年度

3月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 春江おひさま保育園

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | |
|----------------|---|---|------------------------|---|--|---|
| | | | | 血や肉をつくる | 熱や力となる | 体の調子をよくする |
| 2・16 ふりかけの日 | 月 | ごはん 鯖のソース焼き いかくんサラダ 高野豆腐のそぼろ煮 きゃべつと玉ねぎみそ汁 | 牛乳 バナナケーキ | 鯖、さきいか、高野豆腐、豆腐そぼろ、かつお節 油揚げ、みそ、卵、牛乳 | 米、砂糖、油、蒸しパンミックス | きゃべつ、きゅうり、人参、ひじき、大根 玉ねぎ、バナナ |
| 3 ひな祭り献立 | 火 | そぼろちらし寿司 姫鯛の香味焼き 菜花入りキャベツのマヨネーズ和え 花麩すまし汁 バナナ | 牛乳 菱餅風ゼリー ウェハース | 鶏肉、豆腐そぼろ、卵、かまぼこ、姫鯛、みそ ツナ、麩、かつお節、ヨーグルト、牛乳 | 米、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、ゼリー ウェハース、ホイップクリーム、麩 | ねぎ、なばな、きゃべつ、人参、大根、ほうれん草 バナナ、ひじき |
| 4 | 水 | ピタパン タンドリーチキン ごぼうサラダ フルーツヨーグルト コーンポタージュスープ 牛乳 | お茶 豆乳ドーナツボール かき氷 | 鶏肉、ヨーグルト、ハム、ベーコン、牛乳 豆乳、おから | パン、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、じゃがいも 油、小麦粉、かき氷、バター | ごぼう、きゅうり、バナナ、もも缶、玉ねぎ 人参、コーンクリーム缶 |
| 5 | 木 | ミートソーススパゲティ カリカリベーコンサラダ もずくスープ ココアプリン | 牛乳 たぬきおにぎり | 豚肉、大豆、チーズ、ベーコン、鶏肉、かつお節 牛乳 | スパゲティ、油、バター、砂糖、プリン素、ごま 米、揚げ玉 | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ、 ブロッコリー、もずく、えのき、たくあん |
| 6 | 金 | ごはん 鶏肉のから揚げ じゃがいもカレーソテー 春雨サラダ 麩のすまし汁 | 牛乳 メープルトースト | 鶏肉、卵、かつお節、牛乳 | 米、じゃがいも、油、バター、春雨、ごま油、ごま 麩、食パン、メープルシロップ | 人参、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、えのき、ねぎ 小松菜 |
| 7・21 | 土 | みそ煮込みうどん ツナじゃがマヨグラタン みかん缶 | 牛乳 焼きおにぎり | 豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、ツナ、チーズ 牛乳 | うどん、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも 油、米 | 人参、白菜、大根、干しいたけ、玉ねぎ、ピーマン みかん缶 |
| 9 | 月 | ごはん 鮭の照り焼き 切干大根の炒め煮 生揚げかりんとう揚げ なめこみそ汁 | 牛乳 豆腐ドーナツ | 鮭、油揚げ、かつお節、生揚げ、豆腐、みそ 豆乳、おから、牛乳 | 米、砂糖、油、さつまいも、ごま | 切干大根、ほうれん草、人参、なめこ、わかめ |
| 10 | 火 | 北海ラーメン 手作りしゅうまい にんじんしりしり いよかん | 牛乳 いなり寿司 | 豚肉、なると、みそ、かつお節、卵、鶏肉 油揚げ、牛乳 | 中華麺、ごま油、バター、砂糖、ごま、米 | 人参、もやし、きゃべつ、玉ねぎ、コーン、わかめ 干しいたけ、いよかん |
| 11 わくわく献立 | 水 | パン二種バイキング(クロワッサン・メロンパン) エビフライ&おひさまクロック チップスサラダ ABCスープ 牛乳 | お茶 セルフパフェ | えび、豚肉、かつお節、牛乳、ヨーグルト | パン、パン粉、小麦粉、油、じゃがいも、砂糖 シーザードレッシング、マカロニ、コーンフレーク | きゃべつ、きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ マッシュルーム、みかん缶、もも缶、パイン缶 |
| 12 | 木 | ごはん ジャージャー豆腐 バンバンジーサラダ わかめスープ | 牛乳 手作りピザ | 豆腐、豚肉、みそ、鶏肉、かつお節、牛乳 ウインナー、チーズ | 米、油、ごま油、砂糖、ごま、小麦粉、米粉 ノンエッグマヨネーズ | 玉ねぎ、人参、たけのこ、きゃべつ、きゅうり もやし、わかめ、えのき、小松菜 |
| 13 | 金 | チキンカレーライス れんこんサラダ トマト ジュリアンスープ 冷凍みかん | 牛乳 紅白パン | 鶏肉、生クリーム、チーズ、豚肉、卵、かつお節 牛乳、ホイップクリーム | 米、じゃがいも、油、小麦粉、バター、ごま、砂糖 ノンエッグマヨネーズ、パン | 玉ねぎ、人参、れんこん、ひじき、トマト、きゃべつ 大根、みかん |
| 14・28 | 土 | 白菜中華あんかけごはん ブロッコリーおかか和え 大豆ナゲット ビーフンスープ | 牛乳 ボンデケーキ | 豚肉、かつお節、大豆、鶏肉、牛乳、チーズ | 米、油、ごま油、砂糖、ピーフン、白玉粉、小麦粉 | 白菜、人参、干しいたけ、玉ねぎ、ブロッコリー わかめ、小松菜 |
| 17 | 火 | ごまきな粉トースト シーフードクリームシチュ コブサラダ 冷凍みかん 牛乳 | お茶 ソース焼きそば | きな粉、鶏肉、えび、鮭、牛乳、豆乳、チーズ ツナ | パン、ごま、砂糖、バター、じゃがいも、油、小麦粉 クルトン、ノンエッグマヨネーズ、焼きそば麺 揚げ玉 | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり、きゃべつ ブロッコリー、みかん、ピーマン |
| 18 | 水 | オムライス じゃこカリカリサラダ 卵入り春雨スープ | 牛乳 チーズケーキ | ウインナー、卵、しらす、豆腐、かつお節、牛乳 チーズ、生クリーム | 米、油、バター、砂糖、ワンタン皮、じゃがいも ごま油、春雨、小麦粉 | 玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり、人参 切干大根、わかめ、ひじき |
| 19 | 木 | みそラーメン 鮭の春巻き 小松菜とちくわの海苔和え キャロットゼリー | 牛乳 きな粉おはぎ | 豚肉、みそ、鮭、チーズ、ちくわ、牛乳、きな粉 | 中華麺、ごま油、砂糖、春巻き皮、油、ゼリー素 もち米、米 | きゃべつ、人参、もやし、たけのこ、にら 小松菜、切干大根、オレンジジュース |
| 23 | 月 | ごはん めばるの照り焼き にんじんチャンプルー ほうれんそうの納豆和え 大根みそ汁 | 牛乳 マドレーヌ | めばる、ツナ、卵、豆腐、納豆、油揚げ、みそ かつお節、牛乳 | 米、砂糖、ごま油、ごま、蒸しパンミックス バター、油 | 人参、玉ねぎ、にら、小松菜、もやし、大根 わかめ |
| 24 | 火 | ピタパン チーズハンバーグトマトソース マカロニサラダ イタリアンスープ いちごゼリー | 牛乳 大学芋 | 豚肉、卵、牛乳、チーズ、ハム、鶏肉、かつお節 ホイップクリーム | パン、パン粉、砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ 油、じゃがいも、ゼリー素、さつまいも、ごま | 玉ねぎ、人参、きゅうり、ほうれん草、いちご |

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。

3月の献立はすべてリクエスト献立になっています。

令和7年度

3月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 春江おひさま保育園

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | |
|--|---|---|----------------------|--|--|---------------------------------------|
| | | | | 血や肉をつくる | 熱や力となる | 体の調子をよくする |
| 25 | 水 | しょうゆラーメン 鶏手羽先焼き 切干大根ナムル バナナ | 牛乳 納豆スナック | 豚肉、かつお節、鶏肉、牛乳、納豆 | 中華麺、油、砂糖、ごま油、ごま、餃子皮 | きゃべつ、もやし、人参、にら、切干大根、きゅうり バナナ、ほうれん草 |
| 26 | 木 | ごはん はんぺんのはさみ揚げ 焼肉サラダ けんちん汁 | 牛乳 スイートプール | はんぺん、ツナ、チーズ、卵、豚肉、鶏肉 豆腐、かつお節、牛乳 | 米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉、油 砂糖、ごま、ごま油、パン、バター | 玉ねぎ、きゃべつ、人参、きゅうり、大根 |
| 27 | 金 | きつねうどん ちくわ天ぷら おろし和え カップヨーグルト | 牛乳 手作りピザ | 鶏肉、かつお節、油揚げ、ちくわ、ヨーグルト 牛乳、ウインナー、チーズ | うどん、砂糖、小麦粉、油、米粉 | 大根、小松菜、しめじ、人参、りんご、なめこ ピーマン、玉ねぎ |
| 30 | 月 | さつまいもパン ポトフ おひさまコロッケ 牛乳 ブロッコリーサラダ | お茶 メープルオートミールクッキー | ウインナー、鶏肉、チーズ | パン、油、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 パン粉、小麦粉、オートミール | 人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん、大根、ブロッコリー ピーマン |
| 31 お誕生日献立 | 火 | シンガポールチキンライス タコスサラダ オニオンスープ | 乳酸菌飲料 ふりふりポテト | 豚肉、鶏肉、ツナ、ベーコン、乳酸菌飲料 | 米、油、バター、砂糖、タコスチップス、じゃがいも | 玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、きゃべつ、人参 きゅうり、 |
| | | | | いただきますをたのしみに  | | |
|  *3歳未満児 | | | 塩分(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
| | | | 1.8 | 492 | 21 | 19 |
|  *3歳以上児 | | | 1.9 | 567 | 23 | 20 |

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳かつきます。
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。