令和４年度　　３　月　分　給　食　献　立　表　　社会福祉法人えどがわ　東小松川おひさま保育園

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
１・２２	水	ごはん 豚肉生姜焼き ミックスポテトサラダ　トマト 豆腐と青菜みそ汁	牛乳 マドレーヌ	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳、卵	米、砂糖、油、ごま油、さつまいも、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、バター、蒸しパンミックス	きゃべつ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、コーン、トマト、小松菜
２・２３	木	チーズとツナサンドイッチ チキンクリームシチュー フレンチサラダ フルーツピーチデザート　　牛乳	お茶 クリームサンドクラッカー りんご	チーズ、ツナ、鶏肉、牛乳、生クリーム ハム	パン、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも 油、小麦粉、バター、砂糖、デザートペースト クラッカー	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー きゃべつ、きゅうり、コーン，もも缶、みかん缶 りんご
３ ひなまつり献立	金	ひな祭り三色ごはん 豚肉の角煮風 なの花すまし汁 バナナヨーグルト	牛乳 ストロベリーチーズケーキ	鮭、しらす、卵、豚肉、かつお節、牛乳 ヨーグルト、チーズ、生クリーム	米、ごま、麩、小麦粉、砂糖、ビスケット いちごソース	大根。人参、いんげん、ほうれん草、わかめ えのき、バナナ
４・１８	土	カレーうどん さつまいも甘煮 りんご	牛乳 プレーン蒸しパン	豚肉、油揚げ、かつお節、牛乳	うどん、油、さつまいも、蒸しパンミックス 砂糖	玉ねぎ、人参、しめじ、りんご
６ リクエスト献立	月	さつまいもパン チキンソテートマトソース　ブロッコリー じゃこかりかりサラダ コーンスープ　ピーチヨーグルト　牛乳	お茶 ツナマヨおにぎり	鶏肉、しらす、ヨーグルト、牛乳、ツナ	パン、油、砂糖、ワンタン皮、じゃがいも ごま油、米、ノンエッグマヨネーズ、ごま	玉ねぎ、しめじ、きゅうり、人参、切干大根 コーン、小松菜、ねぎ、もも缶
７ リクエスト献立	火	ごはん 鮭の春巻き　　フレンチポテト　　トマト 焼肉サラダ 白菜とえのきみそ汁	牛乳 焼きそば	鮭、チーズ、豚肉、豆腐、みそ、かつお節 牛乳	米、春巻き皮、油、じゃがいも、砂糖、ごま 焼きそば麺	トマト、きゃべつ、人参、きゅうり、白菜 えのき、ピーマン
８ リクエスト献立	水	ごはん 焼きメンチカツ　ブロッコリーごま酢和え シルバーサラダ かきたま汁　　パイナップル	牛乳 きな粉トースト	豚肉、ちくわ、ハム、卵、かつお節 牛乳、きな粉	米、パン粉、小麦粉、油、ごま、砂糖、春雨 ごま油、ノンエッグマヨネーズ、パン マーガリン	玉ねぎ、人参、きゃべつ、ひじき、ブロッコリー きゅうり、もやし、ほうれん草、パイナップル
９ リクエスト献立	木	ごはん 鶏肉唐揚げ　　さわやかキャベツ 小松菜の納豆和え じゃがバターみそ汁	牛乳 肉まん	鶏肉、納豆、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳	米、油、砂糖、ごま、じゃがいも、バター 肉まん	玉ねぎ、きゅうり、みかん缶、小松菜、人参 もやし、コーン、ねぎ
１０・２４ リクエスト献立	金	１０日：しょうゆラーメン　手作りしゅうまい ２４日：みそラーメン　鶏肉手羽焼き 白菜しらす和え　（１・２歳児鶏肉切り身） バナナ	牛乳 いなり寿司	豚肉、しらす、牛乳、油揚げ、鶏肉、みそ	中華麺、油、砂糖、ごま油、しゅうまい皮 米	きゃべつ、もやし、人参、ねぎ、にら、玉ねぎ 干しいたけ、白菜、小松菜、バナナ、たけのこ コーン
１１・２５	土	ビビンバ丼 きゅうり塩もみ 春雨スープ	牛乳 開口笑	豚肉、豆腐、かつお節、牛乳、卵	米、油、砂糖、ごま、ごま油、春雨 小麦粉	小松菜、もやし、人参、切干大根、きゅうり ねぎ、わかめ
１３・２７ リクエスト	月	ごはん ハンバーグ　　いんげんコーンソテー いかくんサラダ ABCスープ	牛乳 １３日：カップヨーグルト クラッカー ２７日：揚げパン	豚肉、卵、牛乳、さきいか、かつお節 ヨーグルト	米、パン粉、油、じゃがいも、バター、砂糖 マカロニ、パン、クラッカー、ジャム	玉ねぎ、人参、いんげん、コーン、ひじき きゅうり、きゃべつ、さきいか、マッシュルーム
１４・２８ リクエスト献立	火	ナン　　キーマカレー ヨーグルトサラダ ジュリアンスープ 牛乳	お茶 バナナパイ	豚肉、チーズ、生クリーム、ヨーグルト 卵、かつお節、牛乳	ナン、油、じゃがいも、小麦粉、バター ノンエッグマヨネーズ、砂糖、パイ生地	玉ねぎ、人参、きゃべつ、ブロッコリー、大根 コーン、バナナ
２９ リクエスト献立 手作りふりかけの日	水	ごはん ホッケみりん焼き　　おろし和え チャプチェ かぼちゃと油揚げみそ汁	牛乳 じゃがまる	ほっけ、かつお節、ハム、油揚げ、みそ 牛乳	米、砂糖、春雨、ごま油、ごま、じゃがいも 蒸しパンミックス、油	大根、小松菜、りんご、なめこ、きゃべつ 人参、もやし、ピーマン、かぼちゃ、玉ねぎ
３０ リクエスト献立	木	ごはん スコップコロッケ マカロニサラダ　１６日:冷凍みかん けんちん汁　　３０日冷凍:黄桃コンポート	牛乳 ミニハンバーガー	牛乳、チーズ、ツナ、鶏肉、豆腐 かつお節、豚肉	米、じゃがいも、油、パン粉、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、ごま油、パン	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、ごぼう 大根、冷凍みかん
１７・３１ リクエスト献立	金	スパゲティミートソース チョレギサラダ もずくスープ パインゼリー	牛乳 大学芋	豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、かつお節 牛乳	スパゲティ、油、バター、ごま油、砂糖、ごま ゼリーの素、さつまいも	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、わかめ きゃべつ、もやし、きゅうり、もずく
20	月	ハヤシライス カリカリベーコンサラダ チンゲン菜ともやしスープ ヨーグルトドリンク	お茶 ツナマヨおにぎり	豚肉、生クリーム、ベーコン、鶏肉 かつお節、牛乳、ツナ	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉 砂糖、ヨーグルトドリンク、米 ノンエッグマヨネーズ、ごま	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ ブロッコリー、もやし、チンゲン菜
15 お別れ会 リクエスト献立	水	カツカレーライス ヤングコーンサラダ 卵入りコーンスープ りんご　　牛乳	お茶 みかんシャーベット ビスケット	豚肉、卵、生クリーム、チーズ かつお節、牛乳	米、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも ごま油、砂糖、ごま、シャーベット、ビスケット バター	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゃべつ きゅうり、ヤングコーン、小松菜、りんご
16 お誕生日会献立	木	パン二種 エビフライ　　シーザーサラダ キャロットポタージュ フルーツ盛合せ　　牛乳	お茶 りんごジュース いちごケーキ	えび、チーズ、鶏肉、牛乳、生クリーム	パン、パン粉、小麦粉、油、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、クリトン、りんごジュース、ロールケーキ バター	きゃべつ、きゅうり、ピーマン、人参、玉ねぎ バナナ、パイナップル、りんご、いちご

	塩　分（ｇ）	エネルギー(kcal)	たんぱく質（ｇ）	脂　質（ｇ）
＊３歳児未満	1.7	464	19	18
＊３歳児以上	2	526	21	19