

令和5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	旬食献立名	3時おやつ	材料(旬食と午後おやつ)
				血や肉をつくる 熟や力となる 体の調子をよくする
1 ひな祭り献立	金	ちらし寿司 鰯の青のりマヨネーズ焼き 花野菜サラダ すまし汁 ひなあられ	牛乳 桜餅風いちご蒸しパン	油揚げ、卵、鰯、ハム、豆腐、はんぺん かつお節、牛乳、
2・16・30 リクエスト献立	土	マーポー丼 チョレギサラダ チンゲン菜ともやしスープ	牛乳 ショートブレッド りんご	豆腐、豚肉、みそ、かつお節、ツナ、鶏肉 牛乳
4・18 ぶりかけの日	月	ごはん 鯖のかんろ煮 白菜おかか和え ベーコンとひじきの炒め物 豆腐と青菜みそ汁	牛乳 マシュマロサンド	鯖、かつお節、ベーコン、豆腐、みそ 牛乳
5 リクエスト献立	火	クロワッサン えびフライ ポテトサラダ ミネストローネスープ 牛乳	お茶 チャーハン	えび、ハム、チーズ、豚肉、かつお節 牛乳、しらす、卵
6 リクエスト献立	水	ポークカレーライス フレンチサラダ レンズ豆スープ 冷凍みかん	牛乳 レーズンパン粉クッキー	豚肉、生クリーム、チーズ、ツナ、レンズ豆 ベーコン、牛乳
7 リクエスト献立	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ チャップチエ かぼちゃみそ汁	牛乳 プリンアラモード	鶏肉、油揚げ、かつお節、牛乳、みそ 豚肉
8 リクエスト献立	金	とんこつラーメン チーズタッカルビ フルーツヨーグルト	牛乳 シャカシャカポテト	豚肉、なると、かつお節、豆乳、鶏肉 チーズ、みそ、ヨーグルト、牛乳
9・23	土	ピビンバ丼 鶏肉と生揚げの炒り煮 中華風コーンスープ	牛乳 マドレーヌ	豚肉、鶏肉、生揚げ、かつお節、卵、牛乳 卵
11 リクエスト献立	月	ごはん はんぺんはさみフライ さつまいも甘煮 春雨ひじきサラダ 大根ともやしみそ汁	牛乳 たい焼き	はんぺん、ツナ、チーズ、卵、油揚げ、みそ かつお節、牛乳
12 リクエスト献立	火	スパゲティミートソース チップスサラダ カップドレッシング 小松菜スープ パイナップル	牛乳 いなり寿司	豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、かつお節、牛乳 油揚げ
14 リクエスト献立	木	オムライス 魚の唐揚げサラダ オニオンスープ バナナ	牛乳 手作りクリームパン	卵、鶏肉、白身魚、ベーコン、牛乳
15 リクエスト献立	金	しっぽくうどん ししゃも照り焼き (1・2歳児かれい切身) 小松菜のなめだけ和え みかんゼリー	牛乳 ツナマヨおにぎり	鶏肉、さつま揚げ、かつお節、牛乳 ツナ、ししゃも
19 リクエスト献立	火	ハヤシライス いかくんサラダ もずくスープ カップヨーグルト	牛乳 レーズンパン粉クッキー	豚肉、生クリーム、さきいか、鶏肉、かつお節 ヨーグルト、牛乳
21 リクエスト献立	木	北海ラーメン 鮭の春巻き 大根ときゅうりの中華和え バナナ	牛乳 きな粉おはぎ	豚肉、なると、みそ、かつお節、鮭、チーズ 牛乳、きなこ
22 リクエスト献立	金	ごはん 焼きメンチカツ ジャガイモカレーソテー 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 プリンアラモード	豚肉、卵、ハム、かつお節、牛乳
26 リクエスト献立	火	ごはん ハ宝豆腐 納豆サラダ 白菜スープ	牛乳 バニラケーキ	豚肉、豆腐、納豆、鶏肉、かつお節、牛乳 バニラアイス
 みんなの笑顔 みんなの未来		塩 分 (g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)
* 3歳児未満		1.7	476	19
* 3歳児以上		2.1	537	21
				脂 質 (g)
				18
				19