令和５年度

１　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	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
４・２２	木・月	４日：きつねうどん　２２日：五目チャーハン 揚げしゅうまい　　22日:きのこの豆乳スープ フルーツきんとん プリン	牛乳 ちんすこう	ちくわ、かつお節、しゅうまい、牛乳 豚肉、なると、卵、豆乳	うどん、油揚げ、砂糖、油、さつまいも バター、プリン素、小麦粉、米、ごま油	大根、人参、小松菜、干しいたけ 玉ねぎ、ねぎ、ピーマン、りんご しめじ、えのき
５・１９	金	ハヤシライス ひじきサラダ わかめスープ	牛乳 たまごチャーハン	鶏肉、生クリーム、ツナ、豆腐、かつお節 牛乳、卵、豚肉	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖 ごま	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ひじき きゃべつ、ブロッコリー、わかめ、ほうれん草 いんげん、ねぎ、コーン
６・２０	土	和風スープスパゲティ ツナ卵焼き 白菜スープ	牛乳 ポテトドーナツ	ベーコン、鶏肉、卵、ツナ、かつお節 牛乳	スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉 バター	玉ねぎ、エリンギ、しめじ、小松菜、人参 白菜、えのき
９	火	ごはん マーボー豆腐 いかくんサラダ 麩のすまし汁	牛乳 フレークスナック りんご	豆腐、豚肉、大豆、みそ、さきいか、かつお節 牛乳	米、油、砂糖、ごま油、麩、コーンフレーク マシュマロ、バター	人参、ねぎ、にら、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ きゃべつ、きゅうり、コーン、えのき、小松菜 りんご
２４	水	広東麺 鮭の春巻き　　ナムル みかん	牛乳 メープルトースト	豚肉、なると、えび、鮭、チーズ、牛乳	中華麺、ごま油、砂糖、油、春巻き皮 ごま、食パン、バター、メープルシロップ	人参、たけのこ、白菜、小松菜、ねぎ 干しいたけ、もやし、ほうれん草、みかん
１１・２５ ふりかけの日	木	ごはん ハンバーグ　ブロッコリーとしめじソテー けんちん汁	牛乳 いちごケーキ	豚肉、卵、牛乳、ベーコン、鶏肉、豆腐 かつお節	米、パン粉、マカロニ、バター、ごま油 ロールケーキ、ホイップクリーム 砂糖、油	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ ピーマン、コーン、大根、いちご
１２・２６	金	キャロットパン　　いちごジャム ポトフ セルフサラダ　選べるドレッシング 牛乳	お茶 焼きそば	豚肉、ウインナー、チーズ、牛乳	パン、いちごジャム、じゃがいも、クルトン 油、砂糖、焼きそば麺、サウザンドレ	人参、玉ねぎ、きゃべつ、大根、きゅうり ピーマン、いんげん
１３・２７	土	カレー丼 チャプチェ もやしとなめこみそ汁	牛乳 キャラメルポテト	かつお節、みそ、牛乳、豚肉、なると ハム	米、油、春雨、ごま油、ごま、さつまいも バター、砂糖	玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、きゃべつ ピーマン、もやし、なめこ、わかめ
１５・２９	月	ごはん 鯖のソース焼き　　切干大根炒め煮 生揚げかりんとう揚げ 白菜と麩みそ汁	牛乳 バナナケーキ	鯖、油揚げ、かつお節、生揚げ、みそ 牛乳、卵	米、砂糖、油、さつまいも、ごま 蒸しパンミックス、麩	切干大根、人参、干しいたけ、白菜 玉ねぎ、バナナ
１６・３０	火	みそけんちんうどん ししゃも竜田揚げ　（１・２歳児白身魚） ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 ホットドッグ	鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、かつお節 ししゃも、ちくわ、牛乳、ウインナー	うどん、油、里芋、ごま、パン、砂糖	大根、人参、ごぼう、ねぎ、小松菜、ブロッコリー バナナ
１７・３１	水	中華丼 れんコーンサラダ わかめ卵スープ フルーツポンチ	牛乳 納豆スナック	豚肉、えび、鶏肉、卵、かつお節、納豆 チーズ、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ 餃子皮	玉ねぎ、たけのこ、人参、白菜、きくらげ チンゲン菜，れんこん、きゃべつ、コーン わかめ、小松菜、ねぎ、バナナ、もも缶、パイン缶 みかん缶、ほうれん草
１８	木	ミルクパン スコップコロッケ　さわやかきゃべつ キャロットポタージュ 牛乳	お茶 いなり寿司	豚肉、牛乳、チーズ、鶏肉、生クリーム 油揚げ	パン、じゃがいも、油、パン粉、砂糖 小麦粉、バター、米	玉ねぎ、人参、コーン、きゃべつ、きゅうり パイン缶
２３ お誕生日献立	火	だるまさんごはん 鶏肉の味噌漬焼　ほうれん草ごま和え すまし汁 みかん	牛乳 辰の抹茶スイートポテト	鮭、鶏肉、みそ、かつお節、 かまぼこ、スキムミルク、牛乳	米、ごま、砂糖、麩、さつまいも、バター ビスケット	ほうれん草、もやし、人参、みかん いんげん、大根、えのき
１０ 魚解体献立 ふりかけの日	水	ごはん ぶりの照焼き　　小松菜なめたけ和え 五目チャンプルー 大根と油揚げみそ汁	牛乳 フルーツフレークヨーグルト	ぶり、豚肉、豆腐、卵、かつお節、油揚げ みそ、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、ごま、油、コーンフレーク	小松菜、もやし、人参、えのき、きゃべつ 玉ねぎ、大根、バナナ、もも缶

	塩　分（ｇ）	エネルギー(kcal)	たんぱく質（ｇ）	脂　質（ｇ）
＊３歳未満児	1.8	469	19.8	18
＊３歳以上児	2	538	22	19

＊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。