

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 熱や力となる	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、	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも 油、ごま油、ごま、ひなあられ、白玉粉 蒸しパンミックス
2・16・30 リクエスト献立	土	マーべー丼 チョレギサラダ チング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	米、砂糖、油、ごま油、ごま、小麦粉、バター
4 ふりかけの日	月	ごはん 鰯のかんろ煮 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	鰯、かつお節、ベーコン、豆腐、みそ 牛乳	米、砂糖、さつまいも、油、ごま油、麩 マシュマロ、クラッカー
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 ミニストローネスープ 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	パン、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、マカロニ、砂糖 米
7 リクエスト献立	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ チャブチ 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	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま、春雨 ごま油、プリン素
8 リクエスト献立	金	とんこつラーメン チーズダッカルビ 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	中華麺、油、ごま、さつまいも、ごま油 砂糖、じゃがいも
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	米、油、砂糖、ごま、ごま油、蒸しパンミックス バター
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、鶏肉	米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉 油、さつまいも、砂糖、ごま、春雨、ごま油 たい焼き
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	スパゲティ、油、バター、小麦粉 シーザードレッシング、ポテトチップス 米、砂糖
13 リクエスト献立	水	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根炒め煮 小松菜の納豆和え 玉ねぎと豆腐みそ汁	牛乳 バニラケーキ	鮭、油揚げ、かつお節、納豆、豆腐、みそ 牛乳、バニラアイス	米、油、砂糖、ごま、ごま油、蒸しパンミックス パン
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	米、油、バター、砂糖、油、ごま、ごま油 パン、カスタードクリーム
15 リクエスト献立	金	しつぼくうどん ししゃも照り焼き(1・2歳児かれい切身) 小松菜のなめたけ和え 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	うどん、砂糖、ごま、ゼリー素、米 ノンエッグマヨネーズ、ごま
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	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉 砂糖、ごま、パン粉
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	中華麺、油、ごま油、バター、春巻き皮、米 もち米、砂糖
22 リクエスト献立	金	ごはん 焼きメンチカツ じゃがいもカレーソテー 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	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、じゃがいも バター、春雨、ごま油、ごま、プリン素
25 リクエスト献立	月	炊きこみごはん 鰯の味噌照り焼き 小松菜和え 豚汁 りんご	牛乳 チーズケーキ	鶏肉、かつお節、鰯、みそ、牛乳、チーズ 卵、生クリーム、豚肉	米、油、砂糖、ごま油、ごま、蒸しパンミックス パン
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	米、油、砂糖、ごま油、ごま、蒸しパンミックス パン
つなげよう みんなの笑顔 みんなの未来		* 3歳児未満	塩 分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
* 3歳児以上			1.7	476	19
			2.1	537	21
					脂 質(g)
					18
					19