

令和7年度

3月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 南葛西おひさま保育園

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 スイートブール	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 ちくわ天ぶら 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 おひさまコロケ ブロッコリーサラダ 牛乳	お茶 メーブ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 		
			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	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。