

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	人参、干しいたけ、れんこん、いんげん ブロッコリー、カリフラワー、えのき なはな
2・16・30 リクエスト献立	土	マー婆丼 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	干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、にら、わかめ きゅうり、きゅうり、人参、もやし、チングン菜 りんご
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	白菜、人参、もやし、ひじき、いんげん コーン、ピーマン、ほうれん草
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	人参、きゅうり、玉ねぎ、きゅうり、いんげん ねぎ
お別れ献立 6	水	人参ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニカルボーラ風 野菜スープ	乳酸菌飲料 桃のクラフティ	鶏肉、ベーコン、牛乳、生クリーム、チーズ かつお節、卵	米、バター、マカロニ、乳酸菌飲料 小麦粉、砂糖、ホイップクリーム、油	人参、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー 大根、きゅうり、もも缶、いちご
7 リクエスト献立	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ チャブチエ かほちゃんみそ汁	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	玉ねぎ、ごぼう、人参、きゅうり、きゅうり ピーマン、もやし、かほちゃん、フルーツミックス缶
8 リクエスト献立	金	とんこつラーメン チーズスタッカルビ 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	中華麺、油、ごま、さつまいも、ごま油 砂糖、じゃがいも	人参、もやし、コーン、きゅうり、ねぎ 白菜、バナナ、もも缶
9・23	土	ヒビンハイ 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	小松菜、もやし、人参、切干大根、大根 いんげん、玉ねぎ、コーン、ほうれん草
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 大根ともやしのみそ汁	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	玉ねぎ、ひじき、人参、きゅうり、きゅうり コーン、もやし、大根
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	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり きゅうり、ブロッコリー、コーン、えのき 小松菜、パイナップル
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	切干大根、人参、干しいたけ、小松菜、もやし 玉ねぎ、いちご、しめじ
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	玉ねぎ、人参、きゅうり、もやし、コーン ひじき、バナナ
15 リクエスト献立	金	しつくうどん しゃもじ焼き (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、しゃもじ	うどん、砂糖、ごま、ゼリー素、米 ノンエッグマヨネーズ、ごま	人参、ごぼう、大根、干しいたけ、ねぎ 小松菜、えのき、みかん缶
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	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ひじき きゅうり、きゅうり、もずく、えのき
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	人参、もやし、きゅうり、玉ねぎ、コーン バナナ
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	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	玉ねぎ、人参、きゅうり、ひじき、ピーマン きゅうり、小松菜、ねぎ、フルーツミックス缶 わかめ
25 リクエスト献立	月	炊きごはん 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、じゃがいも、小麦粉	人参、干しいたけ、しめじ、ひじき、小松菜 もやし、コーン、大根、りんご
26 リクエスト献立	火	ごはん 八宝豆腐 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	人参、たけのこ、玉ねぎ、チングン菜、きくらげ もやし、ほうれんそう、切干大根、白菜 いちご
* 3歳児未満			塩 分 (g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
* 3歳児以上			1.7	476	19	18
			2.1	537	21	19

