

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
2・16 ふりかけの日	月	ごはん 鯖のソース焼き いかくんサラダ 高野豆腐のそぼろ煮 きゃべつと玉ねぎみそ汁	牛乳 バナナケーキ	鯖、さきいか、高野豆腐、豆腐そぼろ、かつお節 油揚げ、みそ、卵、牛乳	米、砂糖、油、蒸しパンミックス	きゃべつ、きゅうり、人参、ひじき、大根 玉ねぎ、バナナ
3 ひな祭り献立	火	そぼろちらし寿司 姫鯛の香味焼き 菜花入りキャベツのマヨネーズ和え 花麩すまし汁 バナナ	牛乳 菱餅風ゼリー ウェハース	鶏肉、豆腐そぼろ、卵、かまぼこ、姫鯛、みそ ツナ、麩、かつお節、ヨーグルト、牛乳	米、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、ゼリー ウェハース、ホイップクリーム、麩	ねぎ、なばな、きゃべつ、人参、大根、ほうれん草 バナナ、ひじき
4	水	ピタパン タンドリーチキン ごぼうサラダ フルーツヨーグルト コーンポタージュスープ 牛乳	お茶 豆乳ドーナツボール かき氷	鶏肉、ヨーグルト、ハム、ベーコン、牛乳 豆乳、おから	パン、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、じゃがいも 油、小麦粉、かき氷、バター	ごぼう、きゅうり、バナナ、もも缶、玉ねぎ 人参、コーンクリーム缶
5	木	ミートソーススパゲティ カリカリベーコンサラダ もずくスープ ココアプリン	牛乳 たぬきおにぎり	豚肉、大豆、チーズ、ベーコン、鶏肉、かつお節 牛乳	スパゲティ、油、バター、砂糖、プリン素、ごま 米、揚げ玉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ、 ブロッコリー、もずく、えのき、たくあん
6	金	ごはん 鶏肉のから揚げ じゃがいもカレーソテー 春雨サラダ 麩のすまし汁	牛乳 メープルトースト	鶏肉、卵、かつお節、牛乳	米、じゃがいも、油、バター、春雨、ごま油、ごま 麩、食パン、メープルシロップ	人参、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、えのき、ねぎ 小松菜
7・21	土	みそ煮込みうどん ツナじゃがマヨグラタン みかん缶	牛乳 焼きおにぎり	豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、ツナ、チーズ 牛乳	うどん、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも 油、米	人参、白菜、大根、干しいたけ、玉ねぎ、ピーマン みかん缶
9	月	ごはん 鮭の照り焼き 切干大根の炒め煮 生揚げかりんとう揚げ なめこみそ汁	牛乳 豆腐ドーナツ	鮭、油揚げ、かつお節、生揚げ、豆腐、みそ 豆乳、おから、牛乳	米、砂糖、油、さつまいも、ごま	切干大根、ほうれん草、人参、なめこ、わかめ
10	火	北海ラーメン 手作りしゅうまい にんじんしりしり いよかん	牛乳 いなり寿司	豚肉、なると、みそ、かつお節、卵、鶏肉 油揚げ、牛乳	中華麺、ごま油、バター、砂糖、ごま、米	人参、もやし、きゃべつ、玉ねぎ、コーン、わかめ 干しいたけ、いよかん
11 わくわく献立	水	パン二種バイキング(クロワッサン・メロンパン) エビフライ&おひさまクロック チップスサラダ ABCスープ 牛乳	お茶 セルフパフェ	えび、豚肉、かつお節、牛乳、ヨーグルト	パン、パン粉、小麦粉、油、じゃがいも、砂糖 シーザードレッシング、マカロニ、コーンフレーク	きゃべつ、きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ マッシュルーム、みかん缶、もも缶、パイン缶
12	木	ごはん チャーシュー豆腐 バンバンジーサラダ わかめスープ	牛乳 手作りピザ	豆腐、豚肉、みそ、鶏肉、かつお節、牛乳 ウインナー、チーズ	米、油、ごま油、砂糖、ごま、小麦粉、米粉 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、人参、たけのこ、きゃべつ、きゅうり もやし、わかめ、えのき、小松菜
13	金	チキンカレーライス れんこんサラダ トマト ジュリアンスープ 冷凍みかん	牛乳 紅白パン	鶏肉、生クリーム、チーズ、豚肉、卵、かつお節 牛乳、ホイップクリーム	米、じゃがいも、油、小麦粉、バター、ごま、砂糖 ノンエッグマヨネーズ、パン	玉ねぎ、人参、れんこん、ひじき、トマト、きゃべつ 大根、みかん
14・28	土	白菜中華あんかけごはん ブロッコリーおかか和え 大豆ナゲット ビーフンスープ	牛乳 ボンデケーキ	豚肉、かつお節、大豆、鶏肉、牛乳、チーズ	米、油、ごま油、砂糖、ピーフン、白玉粉、小麦粉	白菜、人参、干しいたけ、玉ねぎ、ブロッコリー わかめ、小松菜
17	火	ごまきな粉トースト シーフードクリームシチュ コブサラダ 冷凍みかん 牛乳	お茶 ソース焼きそば	きな粉、鶏肉、えび、鮭、牛乳、豆乳、チーズ ツナ	パン、ごま、砂糖、バター、じゃがいも、油、小麦粉 クルトン、ノンエッグマヨネーズ、焼きそば麺 揚げ玉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり、きゃべつ ブロッコリー、みかん、ピーマン
18	水	オムライス じゃこカリカリサラダ 卵入り春雨スープ	牛乳 チーズケーキ	ウインナー、卵、しらす、豆腐、かつお節、牛乳 チーズ、生クリーム	米、油、バター、砂糖、ワンタン皮、じゃがいも ごま油、春雨、小麦粉	玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり、人参 切干大根、わかめ、ひじき
19	木	みそラーメン 鮭の春巻き 小松菜とちくわの海苔和え キャロットゼリー	牛乳 きな粉おはぎ	豚肉、みそ、鮭、チーズ、ちくわ、牛乳、きな粉	中華麺、ごま油、砂糖、春巻き皮、油、ゼリー素 もち米、米	きゃべつ、人参、もやし、たけのこ、にら 小松菜、切干大根、オレンジジュース
23	月	ごはん めばるの照り焼き にんじんチャンプルー ほうれんそうの納豆和え 大根みそ汁	牛乳 マドレーヌ	めばる、ツナ、卵、豆腐、納豆、油揚げ、みそ かつお節、牛乳	米、砂糖、ごま油、ごま、蒸しパンミックス バター、油	人参、玉ねぎ、にら、小松菜、もやし、大根 わかめ
24	火	ピタパン チーズハンバーグトマトソース マカロニサラダ イタリアンスープ いちごゼリー	牛乳 大学芋	豚肉、卵、牛乳、チーズ、ハム、鶏肉、かつお節 ホイップクリーム	パン、パン粉、砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ 油、じゃがいも、ゼリー素、さつまいも、ごま	玉ねぎ、人参、きゅうり、ほうれん草、いちご

*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。

3月の献立はすべてリクエスト献立になっています。

令和7年度

3月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 中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 スイートプール	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	ぎつねうどん ちくわ天ぷら 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 おひさまコロッケ プロッコリーサラダ 牛乳	お茶 メープ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、プロッコ 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。