

| 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  |
| 1       | 金 | ちらし寿司<br>鯖の青のりマヨネーズ焼き<br>花野菜サラダ<br>ずまし汁 ひなあられ             | 牛乳<br>桜餅風いちご蒸しパン      | 油揚げ、卵、鯖、ハム、豆腐、はんぺん<br>かつお節、牛乳、       | 米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも<br>油、ごま油、ごま、ひなあられ、白玉粉<br>蒸しパンミックス        | 人参、干しいたけ、れんこん、いんげん<br>ブロッコリー、カリフラワー、えのき<br>なばな           |
| 2・16・30 | 土 | マーボー丼<br>チョレギサラダ<br>チンゲン菜ともやしスープ                          | 牛乳<br>ショートブレッド<br>りんご | 豆腐、豚肉、みそ、かつお節、ツナ、鶏肉<br>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<br>きゃべつ、きゅうり、人参、もやし、チンゲン菜<br>りんご     |
| 4・18    | 月 | ごはん<br>鯖のかんろ煮 白菜おかか和え<br>ベーコンとひじきの炒め物<br>豆腐と青菜みそ汁         | 牛乳<br>マシュマロサンド        | 鯖、かつお節、ベーコン、豆腐、みそ<br>牛乳              | 米、砂糖、さつまいも、油、ごま油、麩<br>マシュマロ、クラッカー                              | 白菜、人参、もやし、ひじき、いんげん<br>コーン、ピーマン、ほうれん草                     |
| 5       | 火 | クロワッサン<br>えびフライ ポテトサラダ<br>ミネストローネスープ<br>牛乳                | お茶<br>チャーハン           | えび、ハム、チーズ、豚肉、かつお節<br>牛乳、しらす、卵        | パン、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ、マカロニ、砂糖<br>米                  | 人参、きゅうり、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん<br>ねぎ                              |
| 6       | 水 | ホークカレーライス<br>フレンチサラダ<br>レンズ豆スープ<br>冷凍みかん                  | 牛乳<br>レーズンパン粉クッキー     | 豚肉、生クリーム、チーズ、ツナ、レンズ豆<br>ベーコン、牛乳      | 米、じゃがいも、油、小麦粉、バター、砂糖<br>パン粉                                    | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、みかん<br>チンゲン菜                            |
| 7       | 木 | ごはん<br>鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ<br>チャプチェ<br>かぼちゃみそ汁                  | 牛乳<br>プリンアラモード        | 鶏肉、油揚げ、かつお節、牛乳、みそ<br>豚肉              | 米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま、春雨<br>ごま油、プリン素                              | 玉ねぎ、ごぼう、人参、きゅうり、きゃべつ<br>ピーマン、もやし、かぼちゃ、フルーツミックス缶          |
| 8       | 金 | どんこつラーメン<br>チーズダッカルビ<br>フルーツヨーグルト                         | 牛乳<br>シャカシャカポテト       | 豚肉、なると、かつお節、豆乳、鶏肉<br>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<br>砂糖、じゃがいも                                 | 人参、もやし、コーン、きゃべつ、ねぎ<br>白菜、バナナ、もも缶                         |
| 9・23    | 土 | ピピンパ舞<br>鶏肉と生揚げの炒り煮<br>中華風コーンスープ                          | 牛乳<br>マドレーヌ           | 豚肉、鶏肉、生揚げ、かつお節、卵、牛乳<br>卵             | 米、油、砂糖、ごま、ごま油、蒸しパンミックス<br>バター                                  | 小松菜、もやし、人参、切干大根、大根<br>いんげん、玉ねぎ、コーン、ほうれん草                 |
| 11      | 月 | ごはん<br>はんぺんはさみフライ さつまいも甘煮<br>春雨ひじきサラダ<br>大根ともやしみそ汁        | 牛乳<br>たい焼き            | はんぺん、ツナ、チーズ、卵、油揚げ、みそ<br>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<br>油、さつまいも、砂糖、ごま、春雨、ごま油<br>たい焼き           | 玉ねぎ、ひじき、人参、きゃべつ、きゅうり<br>コーン、もやし、大根                       |
| 12      | 火 | スパゲティミートソース<br>チップスサラダ カップドレッシング<br>小松菜スープ<br>パイナップル      | 牛乳<br>いなり寿司           | 豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、かつお節、牛乳<br>油揚げ          | スパゲティ、油、バター、小麦粉<br>シーザードレッシング、ポテトチップス<br>米、砂糖                  | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ<br>きゅうり、ブロッコリー、コーン、えのき<br>小松菜、パイナップル |
| 13      | 水 | ごはん<br>鮭の塩焼き 切干大根炒め煮<br>小松菜の納豆和え<br>玉ねぎと豆腐みそ汁             | 牛乳<br>パニラケーキ          | 鮭、油揚げ、かつお節、納豆、豆腐、みそ<br>牛乳、パニラアイス     | 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<br>玉ねぎ、いちご、しめじ                     |
| 14      | 木 | オムライス<br>魚の唐揚げサラダ<br>オニオンスープ<br>バナナ                       | 牛乳<br>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<br>パン、カスタードクリーム                            | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、もやし、コーン<br>ひじき、バナナ                           |
| 15      | 金 | えびピラフ<br>星コロッケ<br>ブロッコリーとチーズサラダ カップドレッシング<br>ABCスープ 冷凍みかん | 牛乳<br>カラフルカップ         | えび、鶏肉、チーズ、豚肉、かつお節<br>牛乳              | 米、バター、マカロニ、油、じゃがいも<br>パン粉、小麦粉、ごま、フレンチドレッシング<br>ロールケーキ、ホイップクリーム | 玉ねぎ、コーン、ピーマン、ブロッコリー<br>人参、マッシュルーム、みかん缶、バナナ、<br>いちご、れんこん  |
| 19      | 火 | ハヤシライス<br>いかくんサラダ<br>もずくスープ<br>カップヨーグルト                   | 牛乳<br>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<br>ヨーグルト、牛乳    | 米、油、じゃがいも、バター、小麦粉<br>砂糖、ごま、パン粉                                 | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ひじき<br>きゃべつ、きゅうり、もずく、えのき                  |
| 21      | 木 | 北海ラーメン<br>鮭の春巻き 大根ときゅうりの中華和え<br>バナナ                       | 牛乳<br>きな粉おはぎ          | 豚肉、なると、みそ、かつお節、鮭、チーズ<br>牛乳、きなこ       | 中華麺、油、ごま油、バター、春巻き皮、米<br>もち米、砂糖                                 | 人参、もやし、きゃべつ、玉ねぎ、コーン<br>バナナ                               |
| 22      | 金 | ごはん<br>焼きメンチカツ じゃがいもカレーソテー<br>春雨サラダ<br>わかめスープ             | 牛乳<br>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<br>バター、春雨、ごま油、ごま、プリン素                     | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、ひじき、ピーマン<br>きゅうり、小松菜、ねぎ、フルーツミックス缶<br>わかめ     |
| 25      | 月 | 炊きこみごはん<br>鯖の味噌照り焼き 小松菜和え<br>豚汁<br>りんご                    | 牛乳<br>チーズケーキ          | 鶏肉、かつお節、鯖、みそ、牛乳、チーズ<br>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<br>もやし、コーン、大根、りんご                   |
| 26      | 火 | ごはん<br>八宝豆腐<br>納豆サラダ<br>白菜スープ                             | 牛乳<br>パニラケーキ          | 豚肉、豆腐、納豆、鶏肉、かつお節、牛乳<br>パニラアイス        | 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、チンゲン菜、きくらげ<br>もやし、ほうれん草、切干大根、白菜<br>いちご       |
|         |   |   | 塩分(g)                 | エネルギー(kcal)                          | たんぱく質(g)   | 脂質(g)  |
| *3歳児未満  |   |   | 1.7                   | 476                                  | 19   | 18   |
| *3歳児以上  |   |   | 2.1                   | 537                                  | 21   | 19   |



令和5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   |
| 27<br>リクエスト献立 | 水 | さつまいもパン<br>ポトフ<br>塩こうじサラダ<br>フルーツポンチ 牛乳 | お茶<br>焼きそば      | 豚肉、ウィンナー、ツナ、牛乳                  | パン、油、じゃがいも、ごま油、砂糖、ごま<br>焼きそば麺        | 人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん、大根<br>きゃべつ、ブロッコリー、きゅうり、バナナ<br>パイン缶、みかん缶、りんご、ピーマン |
| 28<br>リクエスト献立 | 木 | 三色丼<br>パンパンジーサラダ<br>じゃがバターみそ汁           | 牛乳<br>手作りクリームパン | 豚肉、豆腐ミンチ、かつお節、卵、鶏肉<br>油揚げ、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも<br>バター、カスタードクリーム | 玉ねぎ、小松菜、人参、きゅうり、きゃべつ<br>もやし、コーン、ねぎ                                |
| 29<br>リクエスト献立 | 金 | 鶏塩うどん<br>鮭マヨじゃがグラタン<br>冷凍みかん            | 牛乳<br>たい焼き      | 鶏肉、ちくわ、油揚げ、かつお節、鮭<br>チーズ、牛乳     | うどん、ごま油、じゃがいも、油<br>ノンエッグマヨネーズ、たい焼き   | 大根、人参、しめじ、ねぎ、玉ねぎ、ピーマン<br>みかん                                      |
|               |   |   |                 |                                 |                                      |   |
|               |   |   |                 |                                 |                                      |   |



今月は、各園の5歳児さんからのリクエスト給食です。  
 たくさんのリクエストをありがとうございました。  
 みんながくれたリクエスト献立は何日にありますか？  
 好き嫌いなくたくさん食べられるようになりましたか？ 残さずたくさん食べてもらえると嬉しいです。  
 小学校へ行っても、おひさま保育園で食べた給食を忘れないでくださいね。

おひさま保育園 管理栄養士 櫻井 宏美