

令和5年度

## 3月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 西小岩おひさま保育園

| 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<br>ひな祭り献立   | 金 | ちらし寿司<br>鰯の青のりマヨネーズ焼き<br>花野菜サラダ<br>すまし汁 ひなあられ           | 牛乳<br>桜餅風いちご蒸しパン      | 油揚げ、卵、鰯、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ス、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>プロッコリー、カリフラワー、えのき<br>なばな           |
| 2・16・30<br>リクエスト献立  | 土 | マー婆ー丼<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>きゅべつ、きゅうり、人参、もやし、チンゲン菜<br>りんご     |
| 18<br>ふりかけの日  | 月 | ごはん<br>鰯のかんろ煮 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        | 鰯、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<br>リクエスト献立  | 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ス、マカロニ、砂糖<br>米           | 人参、きゅうり、玉ねぎ、きゅべつ、いんげん<br>ねぎ                              |
| 6<br>リクエスト献立  | 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、きゅべつ、きゅうり、みかん<br>チンゲン菜                            |
| 7<br>リクエスト献立  | 木 | ごはん<br>鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ<br>チャップチエ<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ス、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、きゅべつ<br>ピーマン、もやし、かぼちゃ、フルーツミックス缶          |
| 8<br>リクエスト献立  | 金 | とんこつラーメン<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、きゅべつ、ねぎ<br>白菜、バナナ、もも缶                         |
| 9・23  | 土 | ヒビンバ弁<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<br>リクエスト献立   | 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>大根ともやしのみそ汁     | 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ス、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、きゅべつ、きゅうり<br>コーン、もやし、大根                       |
| 12<br>リクエスト献立   | 火 | スマケティミートソース<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          | スマケティ、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、きゅべつ<br>きゅうり、プロッコリー、コーン、えのき<br>小松菜、パイナップル |
| 13<br>リクエスト献立   | 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>バニラケーキ          | 鮭、油揚げ、かつお節、納豆、豆腐、みそ<br>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<br>玉ねぎ、いちご、しめじ                     |
| 14<br>リクエスト献立   | 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、きゅべつ、もやし、コーン<br>ひじき、バナナ                           |
| 15<br>リクエスト献立   | 金 | しつぼくうどん<br>ししゃも照り焼き(1・2歳児かれい切身)<br>小松菜のなめだけ和え<br>みかんゼリー | 牛乳<br>ツナマヨおにぎり        | 鶏肉、さつま揚げ、かつお節、牛乳<br>ツナ、ししゃも          | うどん、砂糖、ごま、ゼリー素、米<br>ノンエッグマヨネース、ごま                       | 人参、ごぼう、大根、干しいたけ、ねぎ<br>小松菜、えのき、みかん缶                       |
| 19<br>リクエスト献立   | 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>きゅべつ、きゅうり、もずく、えのき                  |
| 21<br>リクエスト献立   | 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、きゅべつ、玉ねぎ、コーン<br>バナナ                               |
| 22<br>リクエスト献立   | 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、きゅべつ、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     |
| 26<br>リクエスト献立   | 火 | ごはん<br>八宝豆腐<br>納豆サラダ<br>白菜スープ                           | 牛乳<br>バニラケーキ          | 豚肉、豆腐、納豆、鶏肉、かつお節、牛乳<br>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、チンゲン菜、きくらげ<br>もやし、ほうれんそう、切干大根、白菜<br>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   |