# ３ 月 分 給 食 献 立 表

令和５年度

社会福祉法人えどがわ　西篠崎おひさま保育園

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料（昼食と午後おやつ）<br>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>鰆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，鰆、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<br>リクエスト献立 | 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<br>ふりかけの日 | 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<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　　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<br>お別れ献立 | 水 | 人参ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>マカロニカルボナーラ風<br>野菜スープ | 乳酸菌飲料<br>桃のクラフティ | 鶏肉、ベーコン、牛乳、生クリーム、チーズ<br>かつお節、卵 | 米、バター、マカロニ、乳酸菌飲料<br>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<br>大根、きゃべつ、もも缶、いちご |
| 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<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、きゃべつ、ねぎ<br>白菜、バナナ、もも缶 |
| ９・２３ | 土 | ビビンバ丼<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<br>リクエスト献立 | 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　　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<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　　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<br>リクエスト献立 | 金 | しっぽくうどん<br>ししゃも照り焼き（1・2歳児かれい切身）<br>小松菜のなめたけ和え　　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ズ、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 |
| １８<br>お誕生日献立 | 月 | えびピラフ<br>星コロッケ<br>ブリッコリーとチーズサラダ　カップドレッシン<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<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　　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<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、きゃべつ、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<br>リクエスト献立 | 月 | 炊きこみごはん<br>鰆の味噌照り焼き　　小松菜和え<br>豚汁　　りんご | 牛乳<br>チーズケーキ | 鶏肉、かつお節、鰆、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<br>リクエスト献立 | 火 | ごはん<br>八宝豆腐<br>納豆サラダ　　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 |
| 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、ウインナー、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>バンバンジーサラダ<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 |

| | 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 |

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