<i>令和5年度</i>	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
								++11/	/日谷 圧忽 わゆつ		

<u> カルンサ</u>			Т	<u> 3 月 刀 和 艮 邸</u>		芸倫征法人えどかわ おひさま保育園
	曜	昼食献立名	3時おやつ	血が肉なつとる	材料(昼食と午後おやつ) 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 鰆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、鰆、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	大参、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 なばな
2・16・30 リクエスト献立	+	マーボー丼 チョレギサラダ チンゲ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 きゃべつ、きゅうり、人参、もやし、チンゲン菜 りんご
4・18 ふりかけの日		ごはん 鯖のかんろ煮 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	鯖、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、麸 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 ミネストローネスープ 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、きゃべつ、いんげん ねぎ
6 リクエスト献立	ъk	ボークカレーライス フレンチサラダ レンズ豆スープ 冷凍みかん	牛乳 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 ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、油、小麦粉、バター、砂糖 パン粉	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、みかん チンゲン菜
7 リクエスト献立	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ チャブチェ かぼちゃみそ汁	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、ブリン素	玉ねぎ、ごぼう、人参、きゅうり、きゃべつ ビーマン、もやし、かぼちゃ、フルーツミックス缶
8 リクエスト献立	소	とんごつラーメン チーズダッカルビ 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、きゃべつ、ねぎ 白菜、バナナ、もも缶
9•23	±	ピピンバ丼 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		ごはん はんべんはさみフライ さつまいも甘煮 春雨ひじきサラダ 大根ともやしみそ汁	牛乳 たい焼き	はんべん、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、きゃべつ、きゅうり コーン、もやし、大根
12 リクエスト献立	117	ズバ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、ボテトチップス 米、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ 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
14 リクエスト献立		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 バン、カスタードクリーム	玉ねぎ、人参、きゃべつ、もやし、コーン ひじき、バナナ
15 リクエスト献立	217	しっぽくうどん ししゃも照り焼き(1・2歳児かれい切身) 小松菜のなめたけ和え 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、ししゃも	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	1 1	ハヤシライス いかくんサラダ もずくスーブ カップヨーグルト	牛乳 レーズンパン粉クッキー		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 きゃべつ、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、きゃべつ、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 じゃがいもカレーソテー 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 プリンアラモード	豚肉、卵、八厶、かつお節、牛乳	米、バン粉、小麦粉、油、砂糖、じゃがいも バター、春雨、ごま油、ごま、ブリン素	玉ねぎ、人参、きゃべつ、ひじき、ビーマン 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	H	炊きこみごはん 鰆の味噌照り焼き 小松菜和え 豚汁 りんご	牛乳 チーズケーキ	鶏肉、かつお節、鰆、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	N/	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、チンゲン菜、きくらげ もやし、ほうれんそう、、切干大根、白菜 いちご
28 リクエスト献立	木	三色丼 バンバンジーサラダ じゃがバターみそ汁	牛乳 手作りクリームパン	豚肉、豆腐ミンチ、かつお節、卵、鶏肉 油揚げ、みそ、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも 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 もやし、コーン、ねぎ
29 リクエスト献立		鶏塩うどん 鮭マヨじゃがグラタン 冷凍みかん	牛乳 たい焼き	鶏肉、ちくわ、油揚げ、かつお節、鮭 チーズ、牛乳	うどん、ごま油、じゃがいも、油 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 みかん
13 お別れ献立	水	人参ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニカルボナーラ風 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、きゃべつ、もも缶、いちご
27 お誕生日献立	水	野来スープ えびビラフ 星コロッケ ブリッコリーとチーズサラダ カップドレッシング ABCスープ 冷凍みかん	牛乳 カラフルカップ	えび、鶏肉、チーズ、豚肉、かつお節 牛乳	米、バター、マカロ二、油、じゃがいも パン粉、小麦粉、ごま、フレンチドレッシング 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 人参、マッシュルーム、みかん缶、バナナ、 いちご、れんこん
60 6	1	MLOA-ノ 巾珠のりり	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
60 (1) (2)		*3歳児未満	1.7	476	19	18
みんなの 笑 額 みんなの 未来		* 3歳児以上	2.1	537	21	19
20 _00_		5.5				



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