

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 鰯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、鰯、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	人参、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	土	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	月	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、麩 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	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	水	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	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ チャプチェ 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、プリン素	玉ねぎ、ごぼう、人参、きゅうり、きゃべつ 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 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	土	ピピン丼 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	月	ごはん はんぺんはさみフライ 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	はんぺん、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	火	スパ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、ポテトチップス 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
13	水	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根炒め煮 小松菜の納豆和え 玉ねぎと豆腐みそ汁	牛乳 パニラケーキ	鯖、油揚げ、かつお節、納豆、豆腐、みそ 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 玉ねぎ、いちご、しめじ
14	木	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 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 ひじき、バナナ
15	金	しっぽくうどん ししゃも照り焼き(1・2歳児かたい切身) 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、さつまいも、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	火	ハヤシライス いかくんサラダ もずくスープ カップヨーグルト	牛乳 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 ヨーグルト、牛乳	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	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、鯖、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	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、ハム、かつお節、牛乳	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、じゃがいも 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 きゅうり、小松菜、ねぎ、フルーツミックス缶 わかめ
25	月	炊きこみごはん 鰯の味噌照り焼き 小松菜和え 豚汁 りんご	牛乳 チーズケーキ	鶏肉、かつお節、鰯、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	火	ごはん 八宝豆腐 納豆サラダ 白菜スープ	牛乳 パニラケーキ	豚肉、豆腐、納豆、鶏肉、かつお節、牛乳 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 もやし、ほうれん草、切干大根、白菜 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



\*3歳児未満

\*3歳児以上

令和5年度

3月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 宇喜田おひさま保育園

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 リクエスト献立	水	さつまいもパン ポトフ 塩こうじサラダ フルーツポンチ 牛乳	お茶 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 焼きそば麺	人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん、大根 きゃべつ、ブロッコリー、きゅうり、バナナ パイナップル、みかん缶、りんご、ピーマン
28 リクエスト献立	木	三色丼 パンパンジーサラダ 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	金	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
18 お誕生日献立		えびピラフ 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、マカロニ、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



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