

# 令和3年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第六保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1月	まめびよいちご	ご飯、みそ汁(さといも)、車麩のから揚げ(精進料理)、きゃべつのごま酢あえ、いよかん	米、◎じゃがいも、さといも、焼ふ(車ふ)、油、片栗粉、◎油、三温糖、ごま油	◎牛乳、◎とろけるチーズ、白みそ、◎ベーコン、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	いよかん、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう	ほうじ茶、じゃがベーコンのチーズ焼き
2火	牛乳	ジャージャー麺、焼き餃子、トマトの中華風サラダ、バナナ	ゆで中華めん、◎米、ごま油、◎三温糖、◎油、三温糖、砂糖、油	豚ひき肉、淡色みそ、◎米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	バナナ、きゅうり、ねぎ、トマト、にんじん、さやえんどう、にんにく、カットわかめ、しょうが	ほうじ茶、五平餅
3水	豆乳	散らし寿司、潮汁(はまぐり)、花びら豆乳ハンバーグ、菜の花あえ、いちご	米、砂糖、板こんにやく	木綿豆腐、卵、はまぐり、しらす干し、◎ホイップクリーム、鶏ひき肉、油揚げ、でんぶ、かつお節、◎調製豆乳	いちご、なばな、にんじん、ごぼう、たまねぎ、さやえんどう、糸みつば、焼きのり、干しいたけ	緑茶、いちごゼリー
4木	飲むヨーグルト	焼豚とコーンのチャーハン、豆腐スープ(にら)、ひじきとにんじんのサラダ、グレープフルーツ	米、◎食パン、◎マーガリン、◎グラニュー糖、油、オリーブ油	◎牛乳、木綿豆腐、焼き豚、ツナ油漬缶、粉チーズ、アーモンド(乾)、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン、にら、ひじき	牛乳、シュガーパン
5金	ミックスジュース(もも缶)	にんじんパン、わんたんスープ、さわらのマヨネーズ焼き、ほうれん草とベーコンの炒め物、キウイフルーツ	ロールパン、◎米、ワタンの皮、マヨネーズ、油、小麦粉、◎三温糖、マーガリン	◎豆乳、さわら、豚ひき肉、ベーコン、◎すずめ、粉チーズ、ごま	キウイフルーツ、ほうれん草、クリームコーン缶、◎もも缶(黄桃)、◎みかん缶、ねぎ、にんじん、たまねぎ、◎いちご	ほうじ茶、わかめおにぎり、するめ
6土	まめびよバナナ	あんかけ焼そば、中華スープ、アスパラとトマトのサラダ、オレンジ、キャンディチーズ	焼きそばめん、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	◎ヨーグルト(ドリンク)、チーズ、豚肉(ばら)、卵	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンアスパラガス、しいたけ、にら、たけのこ(ゆで)、ピーマン	飲むヨーグルト、カステラ
8月	豆乳	三色どんぶり、キャベツのみそ汁、梅サラダ、キウイフルーツ	米、砂糖、油	◎牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、でんぶ、◎調製豆乳	キウイフルーツ、ほうれん草、きゅうり、キャベツ、もやし、切り干しいんじん、うめ干し、しょうが、カットわかめ、焼きのり	ほうじ茶、フルーチェ、塩せんべい
9火	幼児牛乳	長崎ちゃんぽん、ちくわカレー風味揚げ、キャベツのベーコンドレッシング和え、パイナップル	◎さつまいも、ゆで中華めん、◎砂糖、◎油、◎マヨネーズ、砂糖、ごま油、オリーブ油、砂糖	◎調製豆乳、ちくわ、豆乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、いか、なると、◎ベーコン、◎ごま、◎牛乳	パイナップル、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマト、あおのり	豆乳、大学芋
10水	まめびよいちご	ご飯、わかめスープ、メンチカツ、のらぼうおおかまヨサダ、いちご	米、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、はるさめ	豚ひき肉、卵、◎すずめ、かつお節、◎調製豆乳	◎野菜ジュース、いちご、なばな、たまねぎ、キャベツ、リーフレタス、にんじん、にら、カットわかめ	野菜ジュース、ワッフル、するめ
11木	飲むヨーグルト	ハヤシライス、オニオンスープ、大根梅あえ、バナナ	米、三温糖、油	◎牛乳、豚肉(ロース)、ベーコン、しらす干し、◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、たまねぎ、バナナ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、マッシュルーム、うめびしお	幼児牛乳、米粉クッキー
12金	牛乳	天井、味噌汁(豆腐・なめこ)、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、りんご (世界の料理)	米、◎ホットケーキ粉、油、小麦粉、三温糖、◎メープルシロップ、砂糖	◎調製豆乳、木綿豆腐、えび、◎牛乳、かにかまぼこ、米みそ(赤色辛みそ)、◎卵、◎牛乳	りんご、きゅうり、なめこ、なす、ピーマン、カットわかめ	豆乳、ココアホットケーキ
13土	豆乳	スープパスタ、チキンナゲット、温野菜サラダ、グレープフルーツ、ヨーグルト	◎焼きおにぎり、マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ	ヨーグルト(加糖)、チキンナゲット、ハム、あさり水煮缶、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、パセリ	ほうじ茶、焼きおにぎり
15月	まめびよいちご	ケチャップチキンライス、かぶのスープ、えびフライ、マカロニサラダ、いちご	米、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、油、小麦粉	えび、鶏もも肉、◎ベーコン、卵、◎とろけるチーズ、◎ベーコン、◎黒ごま、◎調製豆乳	かぶ、いちご、◎かぼちゃ(冷凍)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ・葉、コーン(冷凍)	ほうじ茶、かぼちゃのチーズ焼き
16火	牛乳	ゴマ味噌ラーメン、はんぺんのチーズサンドフライ、きゅうりの華風サラダ、バナナ	ゆで中華めん、◎コッペパン、油、パン粉、小麦粉、◎小麦粉、砂糖、◎油、◎パン粉、ごま油	◎調製豆乳、白はんぺん、◎豚ひき肉、豚ひき肉、ハム、チーズ、赤みそ、卵、黒ごま、◎牛乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、◎たまねぎ、にんじん、もやし、◎ホールトマト缶詰、ねぎ、◎にんじん、にら、コーン(冷凍)、干しいたけ	豆乳、スラッピージョー
17水	豆乳	シーフードドリア、コンソメスープ、ロースチキン、トマトサラダ、オレンジ	米、小麦粉、三温糖、◎砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎ホイップクリーム、ほたて貝柱水煮缶、とろけるチーズ、いか、えび(むき身)、バター、◎調製豆乳	たまねぎ、オレンジ、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)、◎いちご、コーン缶、マッシュルーム缶、カットわかめ、しょうが、パセリ、にんにく	紅茶、シフォンケーキ
18木	牛乳	ご飯、えのきのスープ、揚げ魚の甘酢あんかけ、ほうれん草とベーコンの炒め物、キウイフルーツ	米、◎米粉、◎三温糖、油、片栗粉、砂糖	たら、◎あずき(乾)、◎ホイップクリーム、◎ベーコン、◎すずめ、◎牛乳	キウイフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、にんにく	ほうじ茶、ぼたもち(クリーム入り)、するめ
19金	豆乳	ミートスパゲティ、カルピス、りんごジュース、卵サンド、フライドポテト、タンドリーチキン、付け合わせタコさんウインナー、フルーツカクテルヨーグルト	フライドポテト、食パン、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	◎牛乳、ヨーグルト(無糖)、カルピス、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、ウインナー、◎豆乳、粉チーズ、◎調製豆乳	りんご天然果汁、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイナップル、ミニトマト、バナナ、トマトピューレ、にんじん、パセリ、にんにく	牛乳、紅白マール蒸しパン
20土	<b>春分の日</b>					
22月	豆乳	ふりかけご飯、みそ汁(なめこ・油揚げ・三つ葉)、おろし豆腐ハンバーグ、きゅうりとホタテのサラダ、キウイフルーツ	マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉	◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ほたて貝柱水煮缶、油揚げ、白みそ、◎すずめ、◎調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、なめこ、えのきたけ、しめじ、コーン(冷凍)、糸みつば、しそ	ほうじ茶、いちごパバロア、するめ
23火	幼児牛乳	ご飯、みそ汁(じゃが芋・青菜)、ひじき春巻、白菜の塩昆布チーズ、オレンジ	米、じゃがいも、油、<<春巻きの皮>>、砂糖、ごま油	◎牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ、◎牛乳	オレンジ、はくさい、ほうれん草、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、ひじき、カットわかめ	ほうじ茶、プリン、リッツ
24水	まめびよいちご	クロワッサン、コーンスープ、スパニッシュオムレツ、タコと野菜のマリネ、いちご	クロワッサン、◎米、じゃがいも、オリーブ油、油、砂糖	卵、ウインナー、たこ(茹)、牛乳、バター、◎ごま、◎調製豆乳	いちご、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、コーン(冷凍)、だいこん、ピーマン	ほうじ茶、ゆかりおにぎり
25木	飲むヨーグルト	ビーフストロガノフ(ロシア)、牛乳、オリビエ風サラダ(ロシア)、パイナップル	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、三温糖	牛乳、牛肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ささ身、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、たまねぎ、にんじん、ピクルス(スイート型)、トマトピューレ	ほうじ茶、肉まん
26金	牛乳	赤飯、豆腐すまし汁(わかめ)、さわらのマーマレード焼き、キャベツの甘酢あえ、うさぎりんご	米、◎砂糖、砂糖	さわら、木綿豆腐、ごま、ささげ(乾)、◎牛乳	りんご、キャベツ、にんじん、◎いちご、ねぎ、マーマレード・低糖度、カットわかめ	紅茶、お祝いケーキ
27土	豆乳	マーボー丼、きのこスープ、ブロッコリーマヨネーズサラダ、バナナ	米、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎ゆであずき缶、◎ベーコン、赤みそ、すりごま、◎調製豆乳	バナナ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、しいたけ、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	幼児牛乳、あんドーナツ
29月	まめびよいちご	五穀ご飯、麩のすまし汁(みつば)、鮭の西京焼き、切り干し大根といかのサラダ、グレープフルーツ	米、◎マカロニ、◎三温糖、油、五穀、砂糖、焼ふ	さけ、いか、◎きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	グレープフルーツ、大豆もやし、切り干しいんじん、みつば、にんじん、えのきたけ	ほうじ茶、マカロニきな粉
30火	牛乳	サンマーメン(神奈川県)、揚げシュウマイ、和風サラダ、オレンジ	ゆで中華めん、◎食パン、◎マヨネーズ、片栗粉	◎調製豆乳、豚肉(ばら)、◎とろけるチーズ、◎たらこ、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、きゅうり、ミニトマト、黒きくらげ	豆乳、たらこマートスト
31水	豆乳	ぶどうパン、ソーセージのポトフ、里芋和風グラタン、カラフルサラダ、いちご	さといも(冷凍)、ぶどうパン、油、焼ふ	◎アイスクリーム、鶏もも肉、ウインナー、とろけるチーズ、◎調製豆乳	たまねぎ、キャベツ、いちご、トマト、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、リーフレタス、サニーレタス、いんげん、焼きのり	ほうじ茶、アイスクリーム、マリー

☆ 一日あたりの平均給与量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	
3歳以上児	556kcal	19.3g	19.1g	160mg	2.4mg	167μg	0.32mg	0.31mg	49mg
3歳未満児	519kcal	19.0g	18.7g	206mg	2.7mg	149μg	0.31mg	0.33mg	39mg

今月保育園での生活が最後になる道組さんに好きなメニューを選んでもらいました。  
太字になっているメニューがリクエストメニューです  
＜今月の食育・行事食＞  
01日精進料理(車麩の唐揚げ)  
03日ひなまつりメニュー  
05日ミックスジュース作り(純・輝組)  
05・24日おにぎり作り(幼児クラス)  
12日世界の料理・日本(天井)  
17日誕生日会  
19日お別れ会  
26日修了式

