

R4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火	豆乳	ご飯、具だくさん汁(精進料理)、高野豆腐の唐揚げ(精進料理)、ブロッコリーの胡麻酢和え、いちご	米、○食パン、さといも、片栗粉、油、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○ハム、凍り豆腐、赤みそ、○チーズ、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	いちご、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう	牛乳、ハムサンド
2水	飲むヨーグルト	ココアパン、コーンチャウダー、チーズオムレツ、春キャベツの和え物、オレンジ	ロールパン、じゃがいも	牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、ベーコン、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶、マドレーヌ
3木	カルピス、ひなあられ	ひなまつりおいなり、潮汁(はまぐり)花びらハンバーグ、菜の花ツナサラダ、うさぎりんご 	米、三温糖、砂糖	○とろけるプリン、◎カルピス、油揚げ(甘煮)、はまぐり、○ホイップクリーム、ツナ油漬缶、卵、魚肉ソーセージ、かつお節	りんご、なばな、にんじん、○いちご、糸みつば、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、干しいたけ	ほうじ茶、プリンアラモード、塩せんべい
4金	まめびよいちご	のっけもりうどん、ささみのてんぷら、アスパラとじゃこの和え物、ヨーグルト、バナナ	ゆでうどん、○米、油、片栗粉、小麦粉、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏ささ身、卵、かまぼこ、油揚げ、しらす干し、◎調製豆乳	バナナ、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	ほうじ茶、わかめおにぎり
5土	豆乳	豚肉チャーハン、中華スープ、シュウマイ、トマトの中華風サラダ、グレープフルーツ	米、オリーブ油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、◎調製豆乳	グレープフルーツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、ピーマン、にら、カットわかめ、あおのり	牛乳、原宿ドッグ
7月	幼児牛乳	ご飯、えのきのスープ、八宝菜、ハムのサラダ、りんご	○食パン、米、オリーブ油、油、片栗粉、三温糖、砂糖、○マーガリン、○グラニュー糖	○調製豆乳、豚肉(もも)、えび、いか、ハム、うずら卵水煮缶、◎牛乳	りんご、はくさい、たけのこ(ゆで)、トマト、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン(冷凍)、万能ねぎ、干しいたけ	豆乳、シュガートースト
8火	まめびよバナナ	塩ラーメン、はんぺんのチーズサンドフライ、きゅうりの華風サラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○米、パン粉、油、小麦粉、○三温糖、ごま油、○油、砂糖	白はんぺん、豚ひき肉、ハム、チーズ、卵、○米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、にら、コーン(冷凍)、にんじん、万能ねぎ	ほうじ茶、五平餅
9水	飲むヨーグルト	変わり三食どんぶり、みそ汁(さつま芋)、梅サラダ、いちご	米、○小麦粉、さつまいも、○やまといも、○マヨネーズ、三温糖、砂糖	◎調製豆乳、さけ(塩)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(ばら)、ベーコン、油揚げ、○干しいたけ、○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、ほうれんそう、きゅうり、○キャベツ、切り干しだいこん、○ねぎ、ねぎ、うめ干し、焼きのり、○あおのり	豆乳、お好み焼き
10木	牛乳	雑穀ごはん、たくあん、豆腐みそ汁(しめじ)、肉じゃが、白菜の塩昆布チーズ、オレンジ	じゃがいも、米、しらたき、○マカロニ、○三温糖、五穀、砂糖、油	◎ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、チーズ、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん(たくあん)、しめじ、きゅうり、さやえんどう、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	飲むヨーグルト、マカロニきな粉
11金	まめびよいちご	出汁パックふりかけご飯、キャベツのみそ汁、鶏肉のマーマレード焼き、のらぼうおおかまヨサダ、バナナ	米、マヨネーズ、三温糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、かつお節、◎調製豆乳	バナナ、なばな、キャベツ、にんじん、もやし、マーマレード、あおのり、○幼児りんご	幼児りんごジュース、米粉クッキー(防災食)、フルーツカクテル(防災食)
12土	豆乳	ナポリタンスパゲティ、牛乳、チキンナゲット、かぶのコロコロサラダ、グレープフルーツ	◎焼きおにぎり、スパゲティ、オリーブ油、三温糖	牛乳、チキンナゲット、ハム、ベーコン、◎調製豆乳	グレープフルーツ、にんじん、かぶ、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム、ピーマン	ほうじ茶、焼きおにぎり
14月	豆乳	ハヤシライス、卵スープ、大根梅ドレッシングサラダ、キウイフルーツ	米、オリーブ油、油	○牛乳、豚肉(ロース)、卵、ツナ油漬缶、◎調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、マッシュルーム	牛乳、マーブル蒸しパン
15火	まめびよバナナ	クロワッサン、コーンスープ(わかめ)、ハンバーグ・煮込み、チキンサラダ、いちご	クロワッサン、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ささ身、卵、牛乳	たまねぎ、いちご、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、カットわかめ	ほうじ茶、ケーキ
16水	飲むヨーグルト	ご飯、すまし汁(三つ葉)、鯖の味噌煮、ひじきと大豆の炒り煮、バナナ	米、○フライドポテト、○油、○三温糖、砂糖、焼ふ(板ふ)、油	○牛乳、さば、ちくわ、だいず水煮缶詰、○豆みそ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、にんじん、さやえんどう、ひじき、葉ねぎ、とろろこんぶ、しょうが	牛乳、味噌ポテト
17木	豆乳	たらこスパゲティ、フライドポテト、りんごジュース、レタスのサラダ、ゼリー	フライドポテト、スパゲティ、マヨネーズ、油、フレンチドレッシング(乳化型)、オリーブ油	たらこ、◎調製豆乳	りんご天然果汁、レタス、トマト、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、焼きのり	ほうじ茶、肉まん
18金	牛乳	のり佃煮ご飯、みそ汁(小松菜・とうふ)、トマトの肉巻フライ、ブロッコリーゴマネーズサラダ、パイナップル	米、マヨネーズ、油、パン粉、小麦粉、三温糖	◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、淡色みそ、絹ごし豆腐、赤みそ、すりごま、スライスチーズ、◎牛乳	パイナップル、トマト、○もも缶、○みかん缶、○パン缶、にんじん、こまつな、ねぎ、コーン(冷凍)、サニーレタス、焼きのり	ほうじ茶、フルーツヨーグルト、マリ
19土	まめびよいちご	マーボー丼、中華スープ、もやしとニラの和え物(ハム)、グレープフルーツ	米、片栗粉、三温糖、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、ごま、◎調製豆乳、○牛乳	グレープフルーツ、もやし、ねぎ、にら、にんじん、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	幼児牛乳、バームクーヘン
21月	 春分の日 					
22火	まめびよバナナ	塩ラーメン、はんぺんのチーズサンドフライ、きゅうりの華風サラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○米、○三温糖、パン粉、油、小麦粉、ごま油、砂糖	白はんぺん、豚ひき肉、ハム、チーズ、○きな粉、卵	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、にら、コーン(冷凍)、にんじん、万能ねぎ	ほうじ茶、きなこおはぎ
23水	飲むヨーグルト	天井、豆腐みそ汁(わかめ)切り干し大根のサラダ、いちご (世界の料理 日本)	米、○メロンパン、油、小麦粉、三温糖、砂糖	◎調製豆乳、木綿豆腐、えび、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、きゅうり、なす、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、えだまめ(冷凍)、カットわかめ	豆乳、メロンパン
24木	牛乳	雑穀ごはん、たくあん、豆腐みそ汁(しめじ)、肉じゃが、白菜の塩昆布チーズ、オレンジ	じゃがいも、米、しらたき、○マカロニ、○三温糖、五穀、砂糖、油	◎ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、チーズ、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん(たくあん)、しめじ、きゅうり、さやえんどう、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	飲むヨーグルト、マカロニきな粉
25金	まめびよいちご	赤飯、麩のすまし汁(えのき)、鮭の西京焼き、小松菜の納豆和え、りんご	米、○砂糖、焼ふ(車ふ)、油、砂糖	さけ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ささげ(乾)、ごま、かつお節、◎調製豆乳	りんご、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ	紅茶、リングドーナツ
26土	豆乳	ウインナーパン、オニオンスープ、コールスローサラダ、ヨーグルト、グレープフルーツ	ロールパン、○小麦粉、マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト(加糖)、ウインナー、○たこ(茹)、ベーコン、○かつお節、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、○キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、○あおのり	ほうじ茶、たこ焼き
28月	まめびよバナナ	カレーライス、牛乳、ブロッコリーとカニカマサラダ、キウイフルーツ	米、じゃがいも、油	牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、かにかまぼこ	キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	ほうじ茶、いちごパバロア、ムーンライト
29火	幼児牛乳	ぶどうパン、クラムチャウダー(クリーム)、ローストチキン、タコと野菜のマリネ、オレンジ	ぶどうパン、○米、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油、油、砂糖	豆乳、鶏もも肉(皮付き)、たこ(茹)、ベーコン、あさり水煮缶、バター、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、だいこん、しょうが、パセリ、にんにく	ほうじ茶、菜飯おにぎり
30水	飲むヨーグルト	ご飯、すまし汁(三つ葉)、鯖の味噌煮、ひじきと大豆の炒り煮、バナナ	米、○フライドポテト、○油、○三温糖、砂糖、焼ふ(板ふ)、油	○牛乳、さば、ちくわ、だいず水煮缶詰、○豆みそ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、にんじん、さやえんどう、ひじき、葉ねぎ、とろろこんぶ、しょうが	牛乳、味噌ポテト
31木	豆乳	たらこスパゲティ、フライドポテト、りんごジュース、レタスのサラダ、ゼリー	フライドポテト、スパゲティ、マヨネーズ、油、フレンチドレッシング(乳化型)、オリーブ油	たらこ、◎調製豆乳	りんご天然果汁、レタス、トマト、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、焼きのり	ほうじ茶、肉まん

☆一日あたりの平均給与量☆

	エネルギー	タンパク質	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	588kcal	20.9g	20.0g	161mg	2.5mg	147μg	0.34mg	0.32mg	43mg
3歳未満児	535kcal	19.5g	18.7g	197mg	2.6mg	126μg	0.31mg	0.32mg	33mg

道組さん 今月で保育園生活が最後になりました。みんなに食べたい給食を聞いて献立にいたしました。太字になっているのがリクエストメニューになります。

(今月の食育・行事食)

01日 精進料理

03日 ひなまつりメニュー午前のおやつにカルピスとひなあられを食べます。

15日 誕生日会

23日 世界料理(日本) 25日 お別れ会・修了式



* 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい *

