

R5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水	牛乳	菜飯、味噌汁(麩・もやし)、 南瓜のコロッケ(精進料理)、 白菜ののり和え、りんご	米、パン粉、小麦粉、 油、焼ふ	米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、 ◎牛乳	はくさい、かぼちゃ(冷凍)、りんご、にんじん、 もやし、コーン(冷凍)、キャベツ、きゅうり、焼き のり、こんぶ(だし用)	ほうじ茶、 プリン、 揚げせんべい
2木	豆乳	ご飯、豆腐すまし汁(わかめ)、 鮭の西京焼き、 春キャベツの和え物、オレンジ	米、◎食パン、◎マー ガリン、◎グラニュー 糖、油、砂糖	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、ツナ油 漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎ 調製豆乳	きゅうり、オレンジ、キャベツ、にんじん、 ねぎ、カットわかめ	牛乳、 シュガーパン
3金	飲むヨーグルト	ひなまつりカップご飯、潮汁(はまぐり) ローストチキン、 ブロッコリーとカニカマサラダ、いちご	◎食パン、米、マヨネ ーズ、油、ごま油	◎カルピス、鶏むね肉、はまぐり、◎ホ イップクリーム、卵、鶏むね肉、ごま、かま ぼこ、◎ヨーグルト(ドリンク)、かにかまぼ こ	いちご、◎いちご、ブロッコリー、たまねぎ、に んじん、コーン缶、糸みつば、さやえんどう、 しょうが、にんにく	カルピス、 ひなあられ、 いちごサンド
4土	まめびよバナナ	焼豚とコーンのチャーハン、 えのきのスープ、シューマイ、 トマトサラダ、グレープフルーツ	米、◎フランスパン、三 温糖、◎砂糖、油、◎ グラニュー糖	◎牛乳、焼き豚、◎米みそ(赤 色辛みそ)、◎バター	グレープフルーツ、トマト、きゅうり、コーン(冷 凍)、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、にんじ ん、万能ねぎ	牛乳、 みそラスク
6月	豆乳	しょうゆラーメン、 焼き餃子、 きゅうりの華風サラダ、りんご	ゆで中華めん、砂糖、 ごま油	◎牛乳、◎ウインナー、ハム、焼 き豚、なると、◎調製豆乳	りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、ね ぎ、ほうれんそう(冷凍)	牛乳、 ウインナーパイ
7火	飲むヨーグルト	のり佃煮ご飯、みそ汁(キャベツ)、 鯖のごま照り焼き、 ほうれん草のなめたけ和え、キウイフルーツ	米、◎さつまいも、油、 ◎油、◎グラニュー 糖、三温糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、ご ま、油揚げ、◎調製豆乳、◎ ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、 なめたけ、きゅうり、にんじん、焼きのり、 カットわかめ	豆乳、 フライドおさつ
8水	豆乳	ぶどうパン、牛乳、 マッシュポテトのチーズ焼き、 トマトとハムのマリネ風サラダ、いちご	じゃがいも、ぶどうパン、 ◎マカロニ、◎三温糖、オ リーブ油、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチー ーズ、◎きな粉、ハム、◎調製豆 乳	いちご、トマト、たまねぎ、きゅうり、コーン (冷凍)	ほうじ茶、 マカロニきな粉
9木	まめびよいちご	ふわふわ丼、 みそ汁(豆腐・わかめ)、 梅サラダ、バナナ	米、◎フライドポテト、 ◎油、◎三温糖、砂 糖、焼ふ	◎牛乳、卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、 米みそ(赤色辛みそ)、◎豆みそ、 ベーコン、油揚げ、凍り豆腐	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、切り干 しだいこん、にんじん、うめ干し、カットわ かめ、焼きのり、干しいたけ	牛乳、 味噌ポテト
10金	豆乳	カレーライス、オニオンスープ、 キャベツとじゃこの酢和え、 パイナップル	米、じゃがいも、油、砂 糖	◎牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、 しらす干し、◎調製豆乳	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にん じん、ほうれんそう	幼児牛乳、 米粉クッキー
11土	野菜&フルーツ	牛肉丼、ニラ玉スープ、 春雨のマヨネーズサラダ、 バナナ	米、マヨネーズ、はるさ め、◎小麦粉、油、砂 糖	◎牛乳、牛肉(肩ロース)、卵、◎ たこ(茹)、ハム、◎かつお節	バナナ、たまねぎ、◎キャベツ、チンゲン サイ、きゅうり、にんじん、にら、◎あおの り、◎野菜&フルーツ	牛乳、 たこ焼き
13月	豆乳	ミートスパゲティ、牛乳、 チキンナゲット、 コールスローサラダ、キウイフルーツ	マカロニ・スパゲ ティ、◎米、油、ノン マヨ、砂糖、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、チキンナゲッ ト、粉チーズ、◎調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、に んじん、トマトビュレ、コーン(冷凍)、に んにく	ほうじ茶、 わかめおにぎり
14火	幼児牛乳	ハンバーガー、オレンジジュース、 フライドポテト、 フルーツカクテルヨーグルト	フライドポテト、ミルク パン、油、パン粉、マー ガリン	◎牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひ き肉、牛ひき肉、卵、牛乳、チー ーズ	オレンジ天然果汁、もも缶、みかん缶、パ イン缶、レタス、バナナ、たまねぎ、◎い ちご	ほうじ茶、 いちごロールケ ーキ
15水	野菜&フルーツ	ハヤシライス、 卵スープ、 白菜のコンビサラダ、オレンジ	マヨネーズ、米、◎焼 ふ、◎グラニュー糖、 油	◎牛乳、豚肉(ロース)、卵、◎パ ター、ハム	オレンジ、はくさい、たまねぎ、ほうれんそ う、りんご、にんじん、きゅうり、マッシュ ルーム、◎野菜&フルーツ	牛乳、 麩のラスク
16木	飲むヨーグルト	長崎ちゃんぽん、 ちくわ磯辺揚げ、 のらぼうツナ和え、りんご	ゆで中華めん、◎ロール パン、ノンマヨ、油、小麦 粉、ごま油	◎牛乳、ちくわ、豆乳、豚肉(ばら)、 えび(むき身)、いか、なると、ツナ油 漬缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、なばな、にんじん、もやし、チンゲ ンサイ、たまねぎ、あおのり	牛乳、 オレンジデニッシュパン
17金	豆乳	夕焼け御飯、五目汁(里芋・大根)、 さわらの利休焼き、 キャベツのごまあえ、いちご	米、◎ホットケーキ粉、 さといも、◎メープルシ ロップ、砂糖	◎牛乳、さわら、◎豆乳、ごま、 油揚げ、◎調製豆乳	◎いちご、にんじん、キャベツ、だいこん、 ねぎ、ごぼう、こんぶ(だし用)	牛乳、 ココアホットケーキ
18土	まめびよいちご	ねぎ塩豚丼、中華スープ(しいたけ)、 もやしと人参のナムル、 バナナ	米、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、ごま、◎調 製豆乳	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、赤ピーマ ン、ピーマン、チンゲンサイ、干しいたけ、カッ トわかめ、焼きのり	幼児牛乳、 バームクーヘン
20月	牛乳	クロワッサン、シチュー(豆乳)、 鶏の唐揚げ、 タコと野菜のマリネ、パイナップル	じゃがいも、クロワッサン、◎ 米、油、◎三温糖、小麦粉、 片栗粉、オリーブ油、砂糖	鶏もも肉、豆乳、たこ(茹)、◎き な粉、えび、◎牛乳	たまねぎ、パイナップル、にんじん、コーン缶、 きゅうり、だいこん、マッシュルーム、グリンピー ス(冷凍)、しょうが、にんにく	ほうじ茶、 きな粉おはぎ
21火						
22水	まめびよバナナ	マーボー丼、卵スープ、 ブロッコリーの和風サラダ、 いちご	米、片栗粉、三温糖、 ごま油	木綿豆腐、◎牛乳、豚ひき肉、 卵	いちご、ブロッコリー、ねぎ、ほうれんそう、にん じん、たまねぎ、コーン缶、グリンピース(冷 凍)、にんにく、しょうが	ほうじ茶、 いちごババロア、 塩せんべい
23木	飲むヨーグルト	ご飯、みそ汁(なめこ・のらぼう)、 かじきのしょうが焼き、 白和え、オレンジ	米、板こんにやく、砂糖	◎牛乳、かじき、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、にんじ ん、なばな、なめこ	牛乳、 肉まん
24金	豆乳	赤飯、すまし汁(花麩・三つ葉)、 メルルーサの味噌焼き、 きゅうりの昆布和え、キウイフルーツ	米、三温糖、焼ふ	メルルーサ、◎ホイップクリー ム、白みそ、ささげ(乾)、ごま、 ◎牛乳	キウイフルーツ、きゅうり、緑豆もやし、◎ いちご、みつば、塩こんぶ	ほうじ茶、 シフォンケーキ
25土	野菜&フルーツ	たらこスパゲティ、かぶのスープ、 アスパラとトマトのお浸し ヨーグルト、グレープフルーツ	◎焼きおにぎり、スパ ゲティ、ノンマヨ、オ リーブ油	ヨーグルト(加糖)、たらこ、ペー コン、かつお節	グレープフルーツ、グリーンアスパラガ ス、トマト、たまねぎ、かぶ、にんじん、 コーン缶、焼きのり、◎野菜&フルーツ	ほうじ茶、 焼きおにぎり
27月	飲むヨーグルト	雑穀ごはん、味噌汁(豆腐・なめこ)、 肉じゃが、 小松菜の煮浸し、キウイフルーツ	じゃがいも、米、◎食パ ン、しらたき、五穀、◎マヨ ネーズ、砂糖、油	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、米み そ(赤色辛みそ)、油揚げ、◎粉チー ーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ごまつな、たまねぎ、に んじん、なめこ、さやえんどう	牛乳、 カレーチーズラスク
28火	まめびよいちご	塩ラーメン、はんぺんのチーズサンドフライ、 切り干し大根のサラダ、 バナナ	ゆで中華めん、◎米、パ ン粉、油、小麦粉、ごま 油、砂糖	白はんぺん、豚肉(肩ロース)、チー ーズ、◎さけ(塩)、かにかまぼこ、卵、 ◎チーズ、◎ごま、ごま、◎調製豆 乳	バナナ、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、コー ン(冷凍)、キャベツ、切り干しだいこん、にんじ ん、にら、万能ねぎ、◎焼きのり	ほうじ茶、 鮭チーズおにぎり
29水	豆乳	ロールパン、コーンチャウダー、 ミートローフ、 温野菜サラダ、いちご	◎ゆでうどん、じゃがい も、ロールパン、マヨネ ーズ、パン粉、◎ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、◎豚肉 (もも)、卵、ベーコン、ごま◎豆乳	いちご、たまねぎ、コーン缶、トマト、ブロッコリー、ミ ックスベジタブル(冷凍)、◎たまねぎ、◎キャベツ、に んじん、◎にんじん、◎あおのり、◎野菜&フルーツ	ほうじ茶、 焼きうどん
30木	牛乳	ご飯、麩のすまし汁(えのき)、 さばのごまみそ焼き、 はんぺんサラダ、オレンジ	米、砂糖、油、焼ふ(車 ふ)、◎小麦粉、ごま 油、◎砂糖、◎ごま油	◎調製豆乳、さば、はんぺん、米み そ(淡色辛みそ)、ごま、◎豆乳、◎ 黒ごま、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、ミニトマト、ねぎ、きゅ うり、えのきたけ、にんじん	豆乳、 黒ごま焼きかりんとう
31金	野菜&フルーツ	キンパ風混ぜご飯、 中華スープ、 きゅうりとホタテのサラダ、パイナップル	米、◎メロンパン、ノン マヨ、三温糖、ごま油	◎牛乳、牛肉(肩ロース)、ほたて 貝柱水煮缶、凍り豆腐、米みそ (赤色辛みそ)、ごま	パイナップル、にんじん、きゅうり、だいこん、し いたけ、にら、いんげん、だいこん(たくあん)、 コーン(冷凍)、焼きのり、◎野菜&フルーツ	牛乳、 メロンパン

☆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	561kcal	20.6g	21.6g	180mg	2.3mg	176μg	0.35mg	0.35mg	46mg
3歳未満児	498kcal	19.0g	19.6g	201mg	2.3mg	149μg	0.32mg	0.33mg	36mg

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れました。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 おやつにカルピスとひなあられを食べます。
14日 誕生日会

* 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 *

