

# R6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金	豆乳、スティックきゅうり	ひなまつりおいなり、すまし汁(花魁・三つ葉)、 <b>鮭の西京焼き</b> 、菜の花ツナサラダ、パイナップル	米、三温糖、砂糖、焼ふ、油	◎ちりけるプリン、○カルピス、さけ、油揚げ(甘煮)、○ホイップクリーム、ツナ油漬缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、魚肉ソーセージ、かつお節、◎調製豆乳	パイナップル、なばな、にんじん、○いちご、みつば、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、干しいたけ、◎きゅうり	カルピス、ひなあられ、 <b>プリンアラモード</b>
2土	飲むヨーグルト	塩焼きそば、野菜コロコロスープ、アスパラとトマトのサラダ、オレンジ	焼きそばめん、じゃがいも、ノンマヨ、油	○牛乳、豚肉(肩)、いか、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、こまつな、にんじん、トマト、もやし、グリーンアスパラガス、しめじ	牛乳、原宿ドッグ
4月	牛乳、スティックにんじん	菜飯、みそ汁(麩・もやし)、南瓜のコロッケ(精進料理)、白菜ののりあえ、いちご	米、パン粉、小麦粉、○三温糖、油、焼ふ	白みそ、◎牛乳	焼きのり、かぼちゃ(冷凍)、○りんご、いちご、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、きゅうり、こんぶ(だし用)、◎にんじん	ほうじ茶、アップルパイ
5火	まめびよバナナ	<b>イチゴのくるくるパン</b> 、わかめスープ、 <b>マカロニチキングラタン</b> 、 <b>ホタテサラダ</b> 、オレンジ	ロールパン、○食パン、マカロニ、○ノンマヨ、小麦粉、ノンマヨ、パン粉、油	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、バター、ほたて貝柱水煮缶、○米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、ごま	オレンジ、たまねぎ、だいこん、コーン缶、きゅうり、マッシュルーム缶、カットわかめ、◎あおのり	牛乳、 <b>和風ラスク</b>
6水	豆乳、こんぶ	<b>カレーライス</b> 、ウインナー、牛乳、おからサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、ノンマヨ、油	牛乳、○ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(もも)、おから、ハム、◎調製豆乳、ウインナー	パイナップル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、◎刻みこんぶ	飲むヨーグルト、 <b>肉まん</b>
7木	飲むヨーグルト	ご飯、みそ汁(白菜)、肉じゃが、切り干し大根のサラダ、キウイフルーツ	米、じゃがいも、○食パン、しらたき、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、○いちごジャム・低糖度、さやえんどう、切り干しだいこん	牛乳、 <b>ジャムパン</b>
8金	豆乳、スティックきゅうり	<b>味噌ラーメン</b> 、焼き餃子、わかめのサラダ、りんご	ゆで中華めん、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、赤みそ、かにかまぼこ、◎調製豆乳	りんご、きゅうり、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、にら、コーン(冷凍)、カットわかめ、干しいたけ、◎きゅうり	牛乳、 <b>鈴カステラ</b> 、ゼリー
9土	まめびよいちご	ナポリタンスパゲティー、わかめスープ、きゃべつのおかかマヨサラダ、バナナ	スパゲティー、○ロールパン、ノンマヨ、オリーブ油	○牛乳、ベーコン、かつお節、ごま、◎調製豆乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、ピーマン、コーン缶、カットわかめ	牛乳、オレンジデニッシュパン
11月	豆乳、スティックにんじん	<b>のり佃煮ご飯</b> 、 <b>えのきのスープ</b> 、 <b>鶏肉の照焼</b> 、大根ツナサラダ、オレンジ	米、ノンマヨ、油、小麦粉、砂糖、三温糖、片栗粉	鶏もも肉、ツナ油漬缶、すりごま、黒ごま、◎調製豆乳	オレンジ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、万能ねぎ、焼きのり、しょうが、◎にんじん	水(非常水)、リッツ
12火	牛乳	<b>黒糖ロール</b> 、 <b>コーンスープ</b> 、 <b>チキンのイタリアン焼き</b> 、トマトとハムのマリネ風サラダ、キウイフルーツ (誕生会)	ロールパン、ノンマヨ、オリーブ油、三温糖、黒砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、生クリーム、◎牛乳	キウイフルーツ、クリームコーン缶、トマト、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、コーン(冷凍)	ほうじ茶、 <b>ケーキ</b>
13水	まめびよバナナ、こんぶ	<b>ミートスパゲティー</b> 、チキンナゲット、かぶのスープ、春キャベツの和え物、パイナップル	マカロニ・スパゲティー、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、チキンナゲット、ベーコン、しらす干し、粉チーズ	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、にんにく、◎刻みこんぶ	牛乳、 <b>ツイストーナツ</b>
14木	飲むヨーグルト	<b>牛肉の味噌丼</b> 、麩のすまし汁、きゅうりともやしのサラダ、りんご	米、三温糖、油、砂糖、焼ふ、ごま油	○牛乳、牛肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、赤ピーマン、にんじん、カットわかめ	牛乳、 <b>マシュマロサンド</b>
15金	豆乳、スティックきゅうり	ご飯、みそ汁(じゃが芋)、 <b>鶏の唐揚げ</b> 、ほうれん草の磯和え、いちご	米、じゃがいも、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	いちご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、焼きのり、しょうが、にんにく、カットわかめ、◎きゅうり	幼児牛乳、 <b>ワッフル</b>
16土	まめびよいちご	マーボー丼、中華スープ、ブロッコリーとエビのサラダ、バナナ	米、○食パン、○マーガリン、○グラニュー糖、ノンマヨ、片栗粉、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、えび(むき身)、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	トマト、バナナ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、しいたけ、にら、にんにく、しょうが	六条麦茶、シュガーパン
18月	豆乳、スティックにんじん	<b>さつま芋ごはん</b> 、みそ汁(生揚げ・大根)、 <b>茶わん蒸し</b> 、小松菜の納豆和え、りんご	米、さつまいも、○小麦粉、○三温糖	○牛乳、卵、挽きわり納豆、生揚げ、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、○チーズ、かつお節、○ごま、◎調製豆乳	りんご、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、○にんじん、○たまねぎ、○しいたけ、しいたけ、○にら、カットわかめ、◎に	牛乳、 <b>チーズチヂミ</b>
19火	まめびよバナナ	<b>イチゴのくるくるパン</b> 、わかめスープ、 <b>マカロニチキングラタン</b> 、 <b>ホタテサラダ</b> 、オレンジ	ロールパン、○三温糖、マカロニ、小麦粉、ノンマヨ、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、○あずき(乾)、バター、ほたて貝柱水煮缶、ごま	オレンジ、たまねぎ、だいこん、コーン缶、きゅうり、マッシュルーム缶、カットわかめ	ほうじ茶、ぼたもち
20水	<b>春分の日</b>					
21木	飲むヨーグルト	ご飯、みそ汁(白菜)、肉じゃが、切り干し大根のサラダ、キウイフルーツ	米、じゃがいも、○食パン、しらたき、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、○いちごジャム・低糖度、さやえんどう、切り干しだいこん	牛乳、 <b>ジャムパン</b>
22金	豆乳、スティックきゅうり	<b>クロワッサン</b> 、きのこスープ、 <b>ミートローフ</b> 、トマトサラダ、 <b>フルーツゼリー</b>	クロワッサン、○上新粉、○砂糖、三温糖、パン粉、砂糖、油	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、卵、ベーコン、◎調製豆乳	トマト、みかん缶、パイ缶、たまねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)、えのきたけ、しめじ、にんじん、コーン(冷凍)、かんてん、◎きゅうり	ほうじ茶、 <b>すあま</b>
23土	野菜&フルーツ	焼うどん、コンソメスープ、温野菜サラダ、ヨーグルト、グレープフルーツ	ゆでうどん、ノンマヨ、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ごま、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、カットわかめ、あおのり、◎野菜&フルーツ	牛乳、マドレーヌ
25月	豆乳、スティックにんじん	<b>のり佃煮ご飯</b> 、 <b>えのきのスープ</b> 、 <b>鶏肉の照焼</b> 、大根ツナサラダ、オレンジ	米、ノンマヨ、油、小麦粉、砂糖、三温糖、片栗粉	○アイスクリーム、鶏もも肉、ツナ油漬缶、すりごま、黒ごま、◎調製豆乳	オレンジ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、万能ねぎ、焼きのり、しょうが、◎にんじん	ほうじ茶、アイスクリーム、マリー
26火	牛乳	<b>長崎ちゃんぽん</b> 、 <b>春巻き</b> 、キャベツの中華風サラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○米、ごま油、砂糖	豆乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、いか、かまぼこ、ごま、◎牛乳	キウイフルーツ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○塩こんぶ、○焼きのり、カットわかめ	ほうじ茶、 <b>昆布おにぎり</b>
27水	まめびよバナナ、こんぶ	<b>ハヤシライス</b> 、チキンナゲット、かぶのスープ、春キャベツの和え物、パイナップル	米、油	○牛乳、チキンナゲット、豚肉(ロース)、ベーコン、しらす干し	パイナップル、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、きゅうり、マッシュルーム、◎刻みこんぶ	牛乳、 <b>ツイストーナツ</b>
28木	飲むヨーグルト	<b>牛肉の味噌丼</b> 、麩のすまし汁、きゅうりともやしのサラダ、りんご	米、三温糖、油、砂糖、焼ふ、ごま油	○牛乳、牛肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、赤ピーマン、にんじん、カットわかめ	牛乳、 <b>マシュマロサンド</b>
29金	豆乳、スティックきゅうり	ご飯、みそ汁(じゃが芋)、 <b>鶏の唐揚げ</b> 、ほうれん草の磯和え、いちご	米、じゃがいも、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	いちご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、焼きのり、しょうが、にんにく、カットわかめ、◎きゅうり	幼児牛乳、 <b>ワッフル</b>
30土	野菜&フルーツ	ねぎ塩豚丼、かき玉汁(にら)、アスパラとトマトのお浸し、オレンジ	○食パン、米、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、卵、○ホイップクリーム、ごま、かつお節	オレンジ、グリーンアスパラガス、○いちご、トマト、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、コーン缶、にら、焼きのり、◎野菜&フルーツ	牛乳、いちごサンド

☆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

\* 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 \*

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クエスチオメニューになります。(今月の食育・行事食)  
01日 ひなまつりメニュー  
04日 精進料理  
12日 誕生日会

