

R7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 土	飲むヨーグルト	焼豚とコーンのチャーハン、 中華スープ、 アスパラソテー、バナナ	米、油、バター	焼き豚、ベーコン、○牛乳、 ◎飲むヨーグルト	バナナ、グリーンアスパラガス、コーン缶、 ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、しいたけ、 ピーマン、にら	牛乳、 原宿ドッグ
3 月	豆乳、 スティックにんじん	散らし寿司(コーン)、とろろ汁、 きやべつと豆腐のふわふわ揚げ、 菜の花マヨ和え、オレンジ	米、油、砂糖、マヨドレ、 片栗粉、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、油揚げ、鶏ひき肉、 ツナ油漬缶、かまぼこ、でんぶ、 えび(むき身)、かつお節、◎調製豆乳	オレンジ、なばな、にんじん、コーン缶、キャベツ、 ごぼう、葉ねぎ、ねぎ、とろろこんぶ、焼きのり、 たけのこ(ゆで)、干しいたけ、しょうが、◎にんじん	ほうじ茶、 いちごパバロア、 ムーンライト
4 火	飲むヨーグルト	菜飯、みそ汁(麩・もやし)、 かぼちゃのコロッケ(精進料理)、 白菜ののり和え、りんご	米、○マカロニ、パン粉、 ○三温糖、小麦粉、 油、焼ふ	○牛乳、○きな粉、 米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、 ◎飲むヨーグルト	かぼちゃ(冷凍)、りんご、はくさい、もやし、 きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、 刻みのり、こんぶ(だし用)	牛乳、 マカロニきな粉
5 水	豆乳、 こんぶ	塩ラーメン、はんぺんのチーズサンドフライ、 きゅうりとホタテのサラダ、 キウイフルーツ	ゆで中華めん、パン粉、 マヨドレ、油、小麦粉	白はんぺん、ほたて貝柱水煮缶、チーズ、 焼き豚、卵、なると、◎調製豆乳、○牛乳	キウイフルーツ、だいこん、きゅうり、ねぎ、 コーン(冷凍)、◎刻みこんぶ	牛乳、 肉まん
6 木	ミックスジュース	ハヤシライス、 オニオンスープ、 春雨サラダ、バナナ	米、○食パン、○マヨドレ、 はるさめ、砂糖、油、 ごま油、◎三温糖	○牛乳、豚肉(ロース)、ベーコン、 ○粉チーズ、○ごま、◎豆乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、 ほうれんそう、マッシュルーム、 ○あおのり、◎もも缶(黄桃)、◎バナナ	牛乳、 和風ラスク
7 金	牛乳、 スティックきゅうり	にんじんパン、コーンスープ、 ミートローフ、 だいこんとツナの和え物、パインアップル	○米、にんじんパン、 マヨドレ、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、 ◎牛乳	パインアップル、クリームコーン、たまねぎ、 だいこん、ミックスベジタブル(冷凍)、 きゅうり、コーン(冷凍)、コーン缶、◎きゅうり	ほうじ茶、 わかめおにぎり
8 土	牛乳	ねぎ塩豚丼、野菜スープ、 キャベツとコーンの中華和え、 グレープフルーツ	米、ごま油、砂糖	○調製豆乳、豚肉(ばら)、 ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、 ミートマト、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、 チンゲンサイ、にんじん、焼きのり	豆乳、 ミニたい焼き
10 月	豆乳、 スティックにんじん	ミートスパゲティ、 わかめスープ、 ブロッコリーとカニカマサラダ、バナナ	スパゲティ、○米、 マヨドレ、油、○三温糖、 ○油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、○米みそ(淡色辛みそ)、 粉チーズ、ごま、◎調製豆乳、 かにかまぼこ	たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、にんじん、 トマトピューレ、コーン缶、カットわかめ、 にんにく、◎にんじん	ほうじ茶、 五平餅
11 火	飲むヨーグルト	変わり二色どんぶり、 麩のすまし汁(えのき)、 わかめのみそサラダ、オレンジ	米、三温糖、砂糖、 焼ふ	○牛乳、さけ(塩)、卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 ◎飲むヨーグルト	オレンジ、きゅうり、えのきたけ、レタス、ねぎ、 カットわかめ、グリーンピース(冷凍)、焼きのり	牛乳、 リッツ
12 水	野菜&フルーツ、 こんぶ	ジャージャー麺、ワンタンスープ、 ほうれん草ときのこのサラダ、 りんご	ゆで中華めん、 ワンタン、油、三温糖、 ごま油	○牛乳、豚ひき肉、 淡色みそ、ベーコン	りんご、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ、コーン きゅうり、グリーンピース(冷凍)、万能ねぎ、にんにく、 ◎野菜ジュース、◎刻みこんぶ、しょうが	牛乳、 ゼリー、 歌舞伎揚げ
13 木	まめびよバナナ	ドリア・海老、カルピス、 フライドポテト、コールスローサラダ、 フルーツポンチ	米、フライドポテト、油、 小麦粉、砂糖、 バター、マヨドレ	カルピス、牛乳、えび(むき身)、 とろけるチーズ	キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、 もも缶、みかん缶、パイン缶、キウイフルーツ、 マッシュルーム、コーン(冷凍)、パセリ	ほうじ茶、 ロールケーキ
14 金	牛乳、 スティックきゅうり	のり佃煮ご飯、豆腐みそ汁(里芋)、 豚肉のしょうが焼き、 白菜の昆布和え、パインアップル	米、さといも、 ○グラニュー糖、 油、三温糖	○調製豆乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、 ◎牛乳	パインアップル、はくさい、きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、しょうが、 塩こんぶ、カットわかめ、◎きゅうり、焼きのり	豆乳、 シュガーパイ
15 土	牛乳	豆乳クリームスパゲティ、 リンゴジュース、レタスのサラダ、 バナナ、ヨーグルト	○焼きおにぎり、 スパゲティ、オリーブ 油、バター	ヨーグルト(加糖)、◎牛乳、豆乳 鶏ひき肉、粉チーズ	りんご天然果汁、バナナ、レタス、トマト、たまねぎ、 コーン缶、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう、 にんにく、◎野菜ジュース	ほうじ茶、 焼きおにぎり
17 月	豆乳、 スティックにんじん	昆布おにぎり、豚汁 鶏肉のマーマレード焼き、 ほうれん草の納豆和え、オレンジ	○食パン、米、板こんにやく、 ○マーガリン、ごま油、 ○グラニュー糖	○調製豆乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、◎調製豆乳	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、 ごぼう、マーマレード、ねぎ、塩こんぶ、 ◎にんじん	豆乳、 シュガートースト
18 火	飲むヨーグルト	菜飯、みそ汁(小松菜・とうふ)、 ひじき春巻、 白菜ののり和え、りんご	米、○マカロニ、油、 春巻きの皮、○三温糖、 砂糖、ごま油	○牛乳、淡色みそ、絹ごし豆腐、 豚ひき肉、○きな粉、油揚げ、 ◎飲むヨーグルト	りんご、はくさい、にんじん、こまつな、 きゅうり、ねぎ、ひじき、刻みのり	牛乳、 マカロニきな粉
19 水	豆乳、 こんぶ	塩ラーメン、はんぺんのチーズサンドフライ、 きゅうりとホタテのサラダ、 キウイフルーツ	ゆで中華めん、パン粉、 マヨドレ、油、小麦粉	白はんぺん、ほたて貝柱水煮缶、チーズ、 焼き豚、卵、なると、◎調製豆乳、○牛乳	キウイフルーツ、だいこん、きゅうり、ねぎ、 コーン(冷凍)、◎刻みこんぶ	牛乳、 肉まん
20 木	春分の日					
21 金	牛乳、 スティックきゅうり	にんじんパン、コーンスープ、 ハンバーグ、 だいこんとツナの和え物、パインアップル	○米、にんじんパン、 マヨドレ、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、 ◎牛乳	パインアップル、クリームコーン、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、コーン(冷凍) コーン缶、◎きゅうり	ほうじ茶、 わかめおにぎり
22 土	飲むヨーグルト	ソース焼きそば、 えのきのスープ、もやしの和え物(もやし)、 オレンジ	焼きそばめん、油、 砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、◎飲むヨーグルト	オレンジ、にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな、たまねぎ、えのきたけ、 ピーマン、万能ねぎ、あおのり	ほうじ茶、 あんまん
24 月	豆乳、 スティックにんじん	ミートスパゲティ、 わかめスープ、 ブロッコリーとカニカマサラダ、バナナ	スパゲティ、○米、 マヨドレ、油、○三温糖、 ○油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、○米みそ(淡色辛みそ)、 粉チーズ、ごま、◎調製豆乳、 かにかまぼこ	たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、にんじん、 トマトピューレ、コーン缶、カットわかめ、 にんにく、◎にんじん	ほうじ茶、 五平餅
25 火	飲むヨーグルト	赤飯、麩のすまし汁(みつば)、 鮭の西京焼き、 筑前煮、いちご	米、板こんにやく、砂糖、 ○メープルシロップ、 麩、油	○牛乳、さけ、○豆乳、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ)、ささげ(乾)、 ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、にんじん、れんこん、たけのこ(ゆで)、 ごぼう、いんげん、みつば、えのきたけ、 ◎にんじん	牛乳、 人参ホットケーキ
26 水	野菜&フルーツ、 こんぶ	ジャージャー麺、ワンタンスープ、 ほうれん草ときのこのサラダ、 りんご	ゆで中華めん、 ワンタン、油、三温糖、 ごま油	○牛乳、豚ひき肉、 淡色みそ、ベーコン	りんご、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ、コーン きゅうり、グリーンピース(冷凍)、万能ねぎ、にんにく、 ◎野菜ジュース、◎刻みこんぶ、しょうが	牛乳、 ゼリー、 歌舞伎揚げ
27 木	まめびよバナナ	クロワッサン、はくさいの豆乳スープ、 照り焼きチキン、 トマトサラダ、キウイフルーツ	クロワッサン、 ○ロールパン、三温糖、 ○グラニュー糖、○油、油	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、 ベーコン	はくさい、キウイフルーツ、トマト、 きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、にんにく	牛乳、 揚げぱん
28 金	牛乳、 スティックきゅうり	のり佃煮ご飯、豆腐みそ汁(里芋)、 豚肉のしょうが焼き、 白菜の昆布和え、パインアップル	米、さといも、 ○粉糖、油	○調製豆乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、 ◎牛乳	パインアップル、はくさい、きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、しょうが、 塩こんぶ、カットわかめ、◎きゅうり、焼きのり	豆乳、 シュガーパイ
29 土	豆乳	焼肉スパゲティ、キャベツのスープ、 アスパラとトマトのお浸し、 バナナヨーグルト	○カステラ、スパゲティ、 砂糖、オリーブ油	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、 豚肉(ばら)、ごま、かつお節、 ◎調製豆乳	バナナ、グリーンアスパラガス、みかん缶、トマト、 たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、 ピーマン、コーン缶、葉ねぎ、万能ねぎ	牛乳、 カステラ
31 月	野菜&フルーツ、 スティックにんじん	カレーライス、豆腐スープ、 ブロッコリーとエビのサラダ、 オレンジ	米、じゃがいも、 マヨドレ、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、 えび(むき身)	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 チンゲンサイ、◎野菜ジュース、◎にんじん	幼児牛乳、 ワッフル

☆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 *

年長児が、今月で保育園生活が最後になりました。みんなが食べたい給食を聞いて献立にいたしました。青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)

3日 ひなまつりメニュー

4日 精進料理

13日 誕生日会

25日 修了式

※心組は、一日あたりの平均摂取量が3歳児以上と同じになってきています。

3月より幼児クラスに移行するため、朝のおやつがなくなります。

