

令和4年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三保育園

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	牛乳	わかめごはん、具だくさん汁 高野豆腐の唐揚げ ブロッコリーの胡麻酢和え、★いちご	米、○食パン、さいとも 片栗粉、油、砂糖	○調製豆乳、○ホイップクリーム みみそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐 油揚げ、ごま、◎牛乳	いちご、ブロッコリー、○バナナ、だいこん にんじん、きゅうり、ごぼう、○こんぶ	豆乳 ココアバナナロール こんぶ
2水	のむヨーグルト	ちゃんぽん麺、牛乳 アンパンマンポテト 豆苗とキャベツのサラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん フライドポテト、砂糖 ごま油、○グラニュー糖	牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳 かにかまぼこ、なると、○卵、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、キウイフルーツ、○りんご(缶詰 もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん たけのこ(ゆで)、にら、トウモロコシ(芽ばえ)	ほうじ茶 ★アップルパイ
3木	豆乳 干し芋	ちらし寿司、かぶのみそ汁 さわらのごま照り焼き 菜の花のお浸し、パイナップル	米、砂糖	さわら、錦糸卵、○乳酸菌飲料(希釈 用) 油揚げ、みみそ(淡色辛みそ)、てんぷ すりごま、かつお節、◎調製豆乳	パイナップル、にんじん、なばな、こまつな かぶ、キャベツ、さやえんどう(ゆで) 干しいたけ、刻みりのり、かんぴょう(乾) ◎ほしほし	カルピス 桜もち、ひなあられ
4金	豆乳(いちご) きゅうりスティック	麦御飯、わかめスープ 麻婆豆腐、もやしときらげのナムル りんご	米、押麦、○砂糖、三温糖 片栗粉、○小麦粉 ごま油、油	木綿豆腐、○クリームチーズ 豚ひき肉、○卵、○生クリーム、ハム みみそ(淡色辛みそ)、ごま ◎豆びよ(いちご)	りんご、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶 カットわかめ、黒きくらげ、○レモン果汁 ◎きゅうり	ほうじ茶 ★チーズケーキ
5土	ジョア	ジャージャー麺、牛乳 ごぼうとたらこのサラダ バナナ	焼きそばめん、○ピザクラスト マヨドレ、三温糖、油 ごま油	牛乳、豚ひき肉、○ピザ用チーズ 淡色みそ、○ハム、たらこ	バナナ、にんじん、ごぼう(金平用千切り たまねぎ、きゅうり、もやし、○たまねぎ ○ピーマン、ピーマン)	ほうじ茶 ピザトースト
7月	のむヨーグル きゅうりスティック	★ビーフカレーライス、牛乳 ウインナーとコーン炒め ほうれん草の和え物、いちご	米、じゃがいも、砂糖 ごま油	牛乳、牛肉(肩ロース)、鶏ささ身 ウインナー、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、コーン缶、ほうれん草、にんじん いちご、きゅうり、ほうれん草(冷凍) ◎きゅうり	ほうじ茶 ★マッシュマロ クッキー
8火	豆乳	白ロールパン、レタススープ ★マカロニグラタン、ツナサラダ パイナップル	○小麦粉、マカロニ 片栗粉、ごま油、砂糖 ◎ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ 鶏もも肉、○卵、○ハム、ペーコン バター、○いわし(煮干し)、◎調製豆乳	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、きゅうり、レタス ほうれん草、にんじん、コーン缶 ○万能ねぎ、マッシュルーム、○ピーマン ○にんじん	ほうじ茶 ★ハムチャーハン 小魚
9水	ジョア	御飯、味噌汁(大根・葱) ★鮭のり焼き、凍り豆腐の卵とじ オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖 ○オートミール、砂糖	○牛乳、さけ、卵、○無塩バター みみそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐 ○卵、油揚げ	オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん いんげん(ゆで)、万能ねぎ	牛乳 オートミールクッ キー
10木	のむヨーグルト 人参スティック	玄米御飯、ワンタンスープ 豆腐とエビのケチャップ煮 ココロチーズサラダ、キウイフルーツ	米、じゃがいも○シロップ ○ホットケーキミックス 発芽玄米、マヨドレワンタン皮 片栗粉、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 えび(むき身)、○卵、チーズ ペーコン、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん ○パイナップル、きゅうり、ねぎ、しめじ、◎にんじん	牛乳 パインカップケーキ
11金	豆乳(バナナ) きゅうりスティック	じゃこふりかけ御飯、白菜の豆乳スープ ★鶏のからあげ、★野菜スティック りんご	米、片栗粉、マヨドレ 油、ごま油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、豆乳(しらす干し ペーコン、白みそ、かつお節 ◎豆びよ(バナナ)	りんご、にんじん、はくさい、だいこん きゅうり、万能ねぎ、ピーマン、◎きゅうり	保存水(非常食) クッキー(非常食)
12土	豆乳(いちご)	和風ツナスパゲティ、牛乳 コールスローサラダ、いちご	○食パン スパゲティ、マヨドレ、○砂 糖	牛乳、○牛乳、ハム、ツナ油漬缶 ○卵、○バター、バター ◎豆びよ(いちご)	キャベツ、たまねぎ、いちご、にんじん きゅうり、えのきたけ、ピーマン、コーン缶	ほうじ茶 フレンチトースト
14月	豆乳(ココア) きゅうりスティック	のり佃煮御飯、すまし汁(三つ葉・麩) 豚肉と厚揚げのみそ炒め ★レンコンのたらまヨ和え、バナナ	米、マヨドレ ○砂糖、焼ふ、砂糖	◎ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース) 生揚げ、たらこ、みみそ(淡色辛みそ) ◎豆びよ(ココア)	れんこん、バナナ、だいこん、きゅうり ○りんご(缶詰)、○もも缶(黄桃)、のり佃煮 たけのこ(水煮缶)、○いちご、みつば、◎きゅうり	フルーツソース ヨーグルト ウエハース
15火	ジョア	御飯、野菜スープ ★ひじき春巻き、千切り野菜サラダ オレンジ	米、○食パン、春巻きの皮 ○砂糖、油、はるさめ 砂糖、○コーンスターチ ○小麦粉、小麦粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、ハム ペーコン、○バター、ごま	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり もやし、しめじ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ ひじき、○こんぶ	牛乳 カスタードサンドパン こんぶ
16水	のむヨーグルト	御飯、春雨のスープ かじきのちゃんちゃん焼き ★リボンサラダ、いちご	米、○お好み焼き粉 マカロニ、マヨドレ はるさめ、◎ごま油、砂糖	○牛乳、かじき、○豚肉(ばら)、ハム ペーコン、○卵、白みそ、バター ◎かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、にんじん、いちご、きゅうり ○キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ しめじ、○ねぎ、○にら、レモン果汁、○あおのり	牛乳 ★お好み焼き
17木	豆乳 人参スティック	★ナポリタン、卵とコーンのスープ ★照り焼きチキン、カニカマとブロッコリーサラダ りんご	ロールパン、スパゲティ ○コーンフレーク、三温糖 砂糖、ごま油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、○アイスクリーム ○ホイップクリーム、ウインナー、卵 かにかまぼこ、バター、ごま ◎調製豆乳	りんご、ブロッコリー、クリームコーン缶 きゅうり、○バナナ、にんじん、たまねぎ、○いちご もやし、ピーマン、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ マッシュルーム、あさつき、◎にんじん	ほうじ茶 ★バースデー アイスクッキー
18金	ジョア きゅうりスティック	えのき御飯、みそ汁(豆腐・わかめ) 松風焼き、きんぴらごぼう キウイフルーツ	米、○マカロニ、パン粉 ○油、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉 みみそ(淡色辛みそ)、卵、牛乳 油揚げ、ごま	キウイフルーツ、にんじん、ごぼう(金平用千切り えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、いんげん(ゆで) 万能ねぎ、さやえんどう、干しいたけ カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 パスタ揚げ
19土	豆乳(バナナ)	きつねうどん、牛乳 キャベツと隠元の和えもの、いちご	ゆでうどん ○ホットケーキミックス ○砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ(甘煮) 鶏ささ身、○卵、○牛乳、○無塩バター いんげんまめ(ゆで)、なると かつお節、◎豆びよ(バナナ)	にんじん、はくさい、キャベツ、いちご ねぎ、きゅうり	ほうじ茶 ココアマフィン
22火	のむヨーグルト	★ビーフカレーライス、牛乳 ウインナーとコーン炒め ほうれん草の和え物、いちご	米、じゃがいも、砂糖 ごま油	牛乳、牛肉(肩ロース)、鶏ささ身 ウインナー、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、コーン缶、ほうれん草、にんじん いちご、きゅうり、ほうれん草(冷凍)、○こんぶ	ほうじ茶 ★マッシュマロビスケット こんぶ
23水	豆乳	白ロールパン、レタススープ マカロニグラタン ツナサラダ、パイナップル	ロールパン、○米、マカロニ ○もち米、小麦粉 ○三温糖、ごま油、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ 鶏もも肉、○さな粉、ペーコン、バター ◎調製豆乳	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、きゅうり レタス、ほうれん草、にんじん、コーン缶 マッシュルーム	ほうじ茶 ぼたもち
24木	ジョア 人参スティック	御飯、味噌汁(大根・葱) ★鮭のり焼き 凍り豆腐の卵とじ、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖 ○オートミール、砂糖	○牛乳、さけ、卵、○無塩バター みみそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐 ○卵、油揚げ	オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん いんげん(ゆで)、万能ねぎ、◎にんじん	牛乳 オートミール クッキー
25金	豆乳(バナナ) きゅうりスティック	赤飯、お吸い物、お祝い卵 鶏のごま風味揚げ ブロッコリー和え物、りんご	米、もち米、○コッペパン 片栗粉、油、○マーガリン ○グラニュー糖、砂糖、焼ふ	○牛乳、鶏もも肉、卵、鶏ささ身 ちくわ、ささげ(乾)、ごま ◎豆びよ(バナナ)	りんご、ブロッコリー、きゅうり、にんじん はくさい、万能ねぎ、干しいたけ ◎きゅうり	牛乳 シュガートースト
26土	豆乳(いちご)	野菜ラーメン、牛乳 ツナとたまごのサラダ、いちご	ゆで中華めん、マヨドレ	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶 うずら卵水煮缶、なると ◎かつお節、◎豆びよ(いちご)	ブロッコリー、にんじん、いちご キャベツ、ねぎ、きゅうり、もやし	ほうじ茶 たこのたこ焼
28月	豆乳(ココア) きゅうりスティック	のり佃煮御飯、すまし汁(三つ葉・麩) 豚肉と厚揚げのみそ炒め ★レンコンのたらまヨ和え、バナナ	米、マヨドレ、○砂糖、焼ふ 砂糖	◎ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース) 生揚げ、たらこ、みみそ(淡色辛みそ) ◎豆びよ(ココア)	れんこん、バナナ、だいこん、きゅうり ○りんご(缶詰)、○もも缶(黄桃)、のり佃煮 たけのこ(水煮缶)、○いちご、みつば、◎きゅうり	フルーツソース ヨーグルト ウエハース
29火	ジョア	御飯、野菜スープ ★ひじき春巻き、千切り野菜サラダ オレンジ	米、○食パン、春巻きの皮 ○砂糖、油、はるさめ 砂糖、○コーンスターチ ○小麦粉、小麦粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、ハム ペーコン、○バター、ごま	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ きゅうり、もやし、しめじ、たけのこ(ゆで) 干しいたけ、ひじき、○こんぶ	牛乳 カスタードサンドパン こんぶ
30水	のむヨーグルト	御飯、春雨のスープ かじきのちゃんちゃん焼き リボンサラダ、いちご	米、○お好み焼き粉 マカロニ、マヨドレ、はるさめ ◎ごま油、砂糖	○牛乳、かじき、○豚肉(ばら)、ハム ペーコン、○卵、白みそ、バター ◎かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、にんじん、いちご、きゅうり ○キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ しめじ、○ねぎ、○にら、レモン果汁、○あおのり	牛乳 ★お好み焼き
31木	豆乳 人参スティック	ミートソーススパゲティ、牛乳 照り焼きチキン カニカマとブロッコリーサラダ、りんご	○米、スパゲティ ○押麦、三温糖、砂糖、ごま 油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉 かにかまぼこ、○さけ(焼)、粉チーズ バター、○ごま、ごま、◎調製豆乳	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー にんじん、きゅうり、もやし、○こんぶ佃煮 グリーンピース(冷凍)、◎にんじん	ほうじ茶 ごま麦おにぎり

☆ 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 539kcal	21.5g	18.9g	200mg	2.60mg	215μg	0.34mg	0.36mg	38mg
3歳未満児 502kcal	21.0g	17.5g	260mg	2.70mg	181μg	0.33mg	0.39mg	31mg

《今月の食育予定》

- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
- ・ 3日 ひなまつりのためお祝い献立になっています。
- ・ 11日 避難訓練のため、おやつは非常食を食べます。
- ・ 23日 お彼岸のため、おやつにぼたもちを食べます。
- ・ 25日 卒業・進級をお祝い、お祝い献立になっています。



* 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 *

※毎週火曜日は、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。

* 今月は道組のリクエスト献立です。★マークがついています。*

