

令和5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水	ジョア	菜飯、みそ汁(麩・もやし) 南瓜のコロッケ、白菜ののり和えりんご	米、◎お好み焼き粉 パン粉、小麦粉、油 焼ふ、◎ごま油	◎調整豆乳、◎豚肉(肩ロース) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎卵 ◎干しえび、◎かつお節 ◎ジョア	はくさい、かぼちゃ(冷凍)、りんご、にんじん ◎キャベツ、もやし、コーン缶、キャベツ、きゅうり ◎にら、◎ねぎ、刻みのり、こんぶ(だし用) ◎あおのり	豆乳 ★ニラ入り お好み焼き
2木	豆乳(バナナ) 人参スティック	★ちゃんぽんうどん、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	ゆでうどん、フライドポテト ◎ビザクラスト、◎マヨドレ 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、調整豆乳 かにかまぼこ、◎ビザ用チーズ ◎とろけるチーズ、◎ウインナー なると、ごま、◎豆びよ(バナナ)	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、きゅうり、ねぎ にんじん、◎たまねぎ、たけのこ(ゆで) ◎ミニブロッコリー(冷凍)、にら、トウモロコシ(芽ばえ) ◎ピーマン、◎コーン缶、◎にんじん	ほうじ茶 ★ピザハイキング
3金	牛乳 きゅうりスティック	花形ちらし寿司、かぶのみそ汁 さわらのごま照り焼き、菜の花のお浸し いちご	米、◎白玉粉、◎小麦粉 砂糖、◎砂糖	さわら、◎さらしあん(乾) ◎乳酸菌飲料(希釈用)、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、錦糸卵 てんぷ、すりごま、かつお節、◎牛乳	にんじん、いちご、なばな、こまつな、かぶ キャベツ、きゅうり、干しいいたけ かんぴょう(乾)、◎きゅうり	カルピス ひなあられ、桜もち
4土	豆乳(ココア)	ジャージャー麺、牛乳 もやしのナムル、パイナップル	焼きそばめん、◎食パン ◎ねりごま、三温糖 ごま油、◎グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、ハム 淡色みそ、ごま、◎豆びよ(ココア)	もやし、パイナップル、にんじん、たまねぎ きゅうり、ピーマン、黒きくらげ	ほうじ茶 黒ごまトースト
6月	ジョア りんご	★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、デコボン	米、じゃがいも、砂糖 ごま油	牛乳、鶏ささ身、牛肉(肩ロース) ウインナー、ごま ◎ジョア	デコボン、たまねぎ、コーン缶、ほうれんそう にんじん、きゅうり、ほうれんそう(冷凍) ◎りんご	ほうじ茶 ★マシュマロ クラッカー
7火	豆乳(いちご)	コロケンバーガー、レタススープ ピーマンの和え物 フルーツヨーグルト	◎さつまいも、バーガーパン ◎砂糖、油、砂糖、三温糖	◎牛乳、ヨーグルト(無糖) ツナ油漬缶、◎こしあん、◎生クリーム ペーコン、◎卵、◎バター、ごま ◎いわし◎黒ごま、◎豆びよ(いちご)	にんじん、ピーマン、たまねぎ、きゅうり レタス、みかん缶、パイナップル	牛乳 スイートポテトボール 小魚
8水	のむヨーグルト	御飯、春雨スープ 鮭のちゃんちゃん焼き、リボンサラダ りんご	米、◎ホットケーキミックス マカロニ、マヨドレ、はるさめ 砂糖	◎牛乳、さけ、ハム、ペーコン 白みそ、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、レモン果汁	牛乳 ★マーブル 蒸しパン
9木	豆乳(バナナ) 干しいも	たらこスパゲティ、牛乳 ★照り焼きチキン、トマトとコーンサラダ オレンジ	スパゲティ、◎米 三温糖、ごま油 ◎蒸し切干しいも	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、たらこ ◎鶏もも肉、バター ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、ミニトマト きゅうり、にんじん、◎ごぼう、◎にんじん ◎いんげん(ゆで)、刻みのり、◎干しいいたけ	ほうじ茶 五目ご飯
10金	豆乳(ココア) 人参スティック	★じゃこふりかけ御飯 味噌汁(キャベツ・もやし)、肉じゃが ほうれん草のなめたけ和え、いちご	米、じゃがいも ◎ビスコ、しらたき ごま油	豚肉(肩ロース)、しらす干し 米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ かつお節、◎豆びよ(ココア)	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍) ほうれんそう、キャベツ、いちご、もやし 万能ねぎ、なめたけ、きゅうり、いんげん(ゆで) ◎にんじん	非常水 非常食ビスコ
11土	ジョア	きつねうどん、牛乳 ごぼうとひじきのサラダ、バナナ	ゆでうどん、◎上新粉 ◎小麦粉、マヨドレ ◎ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ(甘煮) ハム、なると、◎卵、◎ごま ◎ジョア	バナナ、にんじん、はくさい、ごぼう きゅうり、ねぎ、◎にら、◎たまねぎ ◎にんじん、ひじき	ほうじ茶 野菜チヂミ
13月	牛乳 きゅうりスティック	ロールパン、野菜スープ マカロニグラタン、ツナサラダ パイナップル	◎米、ロールパン マカロニ、小麦粉、ごま油 砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ 鶏もも肉、◎さけ(塩)、ペーコン バター、◎ごま、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、もやし きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ピーマン コーン缶、マッシュルーム、◎こんぶ ◎焼きのり、◎きゅうり	ほうじ茶 ★おにぎり
14火	のむヨーグルト	御飯、けんちん汁 サバの味噌煮、白和え デコボン	米、◎小麦粉、さといも 板こんにやく、◎砂糖 三温糖、砂糖	◎調整豆乳、さば、木綿豆腐、豚肉 ちくわ、◎無塩バター、米みそ、◎卵 油揚げ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	デコボン、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ にんじん、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、しょうが、◎こんぶ	豆乳 ★型抜きクッキー こんぶ
15水	豆乳(バナナ)	カレーラーメン、牛乳 蒸しシューマイ、もやしとにらの和え物 いちご	ゆで中華めん ◎フランスパン、◎砂糖 ごま油	牛乳、焼き豚、豚肉(もも)、◎牛乳 ◎卵、◎バター、ごま ◎豆びよ(バナナ)	もやし、いちご、にんじん、たまねぎ にら、キャベツ、ねぎ	ほうじ茶 ココアフレンチトースト
16木	ジョア 干しいも	ピピンバ、わかめスープ 鶏のからあげ、はんぺんサラダ りんご	米、片栗粉、マヨドレ、油 砂糖、ごま油 ◎蒸し切干しいも ◎ロールケーキ	鶏もも肉(皮付き)、はんぺん 豚ひき肉、ハム、ごま、 ◎ジョア ◎ホイップ	りんご、にんじん、きゅうり、◎いちご ほうれんそう(冷凍)、大豆もやし、ねぎ コーン缶、カットわかめ	ほうじ茶 バースデーケーキ
17金	のむヨーグルト 人参スティック	★中華丼、キャベツのスープ 蒸しかぼちゃ、パリパリサラダ キウイフルーツ	米、◎食パン、◎マヨドレ 干しうどん、砂糖、片栗粉 ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、◎ハム ◎スライスチーズ、ペーコン、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	かぼちゃ、キウイフルーツ、ブロッコリー チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ にんじん、たけのこ、もやし、◎レタス ◎にんじん	牛乳 サンドウィッチ
18土	豆乳(ココア)	バター醤油のスパゲティ、牛乳 レンコンサラダ いちご	スパゲティ	牛乳、ペーコン、ハム、バター ◎豆びよ(ココア)	れんこん、たまねぎ、いちご、きゅうり にんじん、コーン缶、ピーマン、しめじ 刻みのり	ほうじ茶 チーズドック
20月	豆乳(バナナ) きゅうりスティック	赤飯、お吸い物、お祝い卵 かじきの竜田揚げ 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、砂糖、焼ふ	◎牛乳、かじき、卵、鶏ささ身、ちくわ ささげ(乾)、◎無塩バター、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、干しいいたけ、◎きゅうり	牛乳 ガーリックトースト
22水	ジョア	★ビーフカレーライス、牛乳 ほうれん草の和え物 デコボン	米、じゃがいも、砂糖 ごま油	牛乳、鶏ささ身、牛肉(肩ロース)、ごま ◎ジョア	デコボン、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん きゅうり、ほうれんそう(冷凍)	ほうじ茶 ★マシュマロ クラッカー
23木	豆乳(バナナ) 干しいも	たらこスパゲティ、牛乳 ★照り焼きチキン、トマトとコーンサラダ オレンジ	スパゲティ、◎米 ◎三温糖、三温糖、ごま油 ◎蒸し切干しいも	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、たらこ ◎きな粉、バター、◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、コーン缶、ブロッコリー ミニトマト、きゅうり、にんじん、刻みのり	ほうじ茶 ぼたもち
24金	豆乳(ココア) 人参スティック	★じゃこふりかけ御飯 味噌汁(キャベツ・もやし)、肉じゃが ほうれん草のなめたけ和え、いちご	米、じゃがいも、◎コッペパン しらたき、◎油 ◎グラニュー糖、三温糖 油、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し 米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ かつお節、◎豆びよ(ココア)	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍) ほうれんそう、キャベツ、いちご、もやし、万能ねぎ なめたけ、きゅうり、いんげん(ゆで)、◎にんじん	牛乳 ★あげぱん
25土	ジョア	タンメン、牛乳 たまごとブロッコリーサラダ、バナナ	ゆで中華めん、マヨドレ	牛乳、焼き豚、うずら卵水煮缶 ◎かつお節、◎ジョア	バナナ、ブロッコリー、にんじん もやし、チンゲンサイ、ねぎ、コーン缶 きゅうり	ほうじ茶 たこのたこ焼
27月	牛乳 きゅうりスティック	ロールパン、野菜スープ マカロニグラタン、ツナサラダ パイナップル	◎米、ロールパン、マカロニ 小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ 鶏もも肉、◎さけ(塩)、ペーコン バター、◎ごま、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、もやし きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ピーマン コーン缶、マッシュルーム、◎こんぶ ◎焼きのり、◎きゅうり	ほうじ茶 ★おにぎり
28火	のむヨーグルト	御飯、けんちん汁 サバの味噌煮、白和え、デコボン	米、◎小麦粉、さといも 板こんにやく、◎砂糖 三温糖、砂糖	◎調整豆乳、さば、木綿豆腐 豚肉(もも)、ちくわ、◎無塩バター 米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、油揚げ ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	デコボン、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ にんじん、だいこん、ごぼう、万能ねぎ しょうが、◎こんぶ	豆乳 ★クッキー こんぶ
29水	豆乳(バナナ)	カレーラーメン、牛乳 蒸しシューマイ、もやしとにらの和え物 いちご	ゆで中華めん ◎フランスパン、◎砂糖 ごま油	牛乳、焼き豚、豚肉(もも)、◎牛乳 ◎卵、◎バター、ごま ◎豆びよ(バナナ)	もやし、いちご、にんじん、たまねぎ にら、キャベツ、ねぎ	ほうじ茶 ココアフレンチトースト
30木	ジョア 干しいも	ゆかりごはん、わかめスープ ★鶏のからあげ、はんぺんサラダ りんご	米、◎ビーフン、片栗粉 マヨドレ、油 ◎蒸し切干しいも	鶏もも肉(皮付き)、はんぺん、 ◎鶏ひき肉、ハム、ごま ◎ジョア	りんご、にんじん、きゅうり、◎たまねぎ ◎にんじん、ねぎ、コーン缶、◎いんげん カットわかめ、◎干しいいたけ	ほうじ茶 焼きビーフン
31金	のむヨーグルト 人参スティック	★中華丼、キャベツのスープ 蒸しかぼちゃ、パリパリサラダ キウイフルーツ	米、◎食パン、◎マヨドレ 干しうどん、砂糖、片栗粉 ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、◎ハム ◎スライスチーズ、ペーコン ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	かぼちゃ、キウイフルーツ、ブロッコリー チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ にんじん、たけのこ、もやし、◎レタス、◎にんじん	牛乳 サンドウィッチ

☆ 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	524kcal	21.3g	17.6g	194mg	2.30mg	257μg	0.36mg	0.37mg	45mg
3歳未満児	498kcal	21.1g	16.7g	259mg	2.60mg	216μg	0.35mg	0.40mg	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 *

* 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。*

- ・ 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。
- ・ 10日 避難訓練のため、おやつは非常食を食べます。
- ・ 20日 卒業・進級を祝い、お祝い献立になっています。
- ・ 23日 お彼岸のため、おやつにぼたもちを食べます。



※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。

