

令和6年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三こども園

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(バナナ)	花形ちらし寿司、かぶのみそ汁 さらわのごま照り焼き、菜の花のお浸し ★いちご	米、○白玉粉 ○小麦粉、砂糖 ○砂糖、○あられ	鰹、○あんこ、油揚げ、米みそ 鰹糸卵、でんぶ、すりごま かつお節、◎豆びよ(バナナ)	にんじん、いちご、なばな、こまつな、かぶ キャベツ、きゅうり、干しいたけ かんぴょう(乾)	ほうじ茶 ひなあられ、桜もち
2土	ジョア	タンメン、牛乳 たまごとブロッコリーサラダ みかん	ゆで中華めん、マヨドレ ○ホットケーキミックス ○メープルシロップ	牛乳、焼き豚、○牛乳、うずら卵 ○卵、○バター ◎ジョア マスカット	ブロッコリー、みかん、にんじん もやし、チンゲンサイ、○パイン缶、ねぎ コーン缶、きゅうり	ほうじ茶 パインケーキ
4月	のむヨーグルト	菜飯、みそ汁(麩・もやし) 南瓜のコロッケ、白菜ののり和え いちご	米、パン粉 小麦粉、○せんべい 油、花麩	○牛乳、米みそ、油揚げ ◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、かぼちゃ、いちご、にんじん もやし、コーン缶、キャベツ、きゅうり 刻みのり、こんぶ(だし用)	ほうじ茶 フルーチェ&せんべい
5火	豆乳 干しいも	★たらこスパゲティ、牛乳 ★照り焼きチキン、温野菜サラダ ★みかん	スパゲティ、○米 マヨドレ、三温糖 ◎蒸し切干しいも	牛乳、鶏もも肉、たらこ、バター ○豚肉(もも)、○鰹糸卵、○ごま ○いわし(煮干し)、◎調製豆乳	みかん、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん ○ほうれんそう、○もやし、○にんじん 刻みのり	ほうじ茶 キンパ風混ぜごはん 小魚
6水	のむヨーグルト	御飯、★あおさのみそ汁 ★鮭のあげぼの焼き ちくわときゅうりの酢の物、★りんご	○食パン 米、マヨドレ、砂糖 ○ココア(ビュアココア)	べにさけ、ちくわ 油揚げ、粉チーズ、米みそ ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、きゅうり、もやし、にんじん カットわかめ、あおさ	牛乳 ★ココアサンド
7木	牛乳 人参スティック	★ロールパン、えびグラタン レタスサラダ、きのこスープ、バナナ	ロールパン、○米 じゃがいも、マカロニ ○砂糖、油	牛乳、○豚肉(ばら)、ハム えび(むき身)、ベーコン ○ごま、◎牛乳、とろけるチーズ	バナナ、レタス、たまねぎ、きゅうり コーン缶、にんじん、◎にんじん、しめじ こまつな、えのきたけ	ほうじ茶 肉巻きおにぎり
8金	豆乳(ココア)	御飯、味噌汁(ねぎ・わかめ) から揚げ ブロッコリーとハムのサラダ、いちご	米、油、片栗粉、砂糖 ○クラッカー ○マシュマロ	○牛乳、鶏もも肉、ハム 米みそ、卵、◎豆びよ(ココア)	ミニブロッコリー、いちご、ねぎ にんじん、たまねぎ、ごぼう コーン缶、カットわかめ	牛乳 マシュマロクラッカー
9土	ジョア	ペーコンのバター醤油のスパゲティ、牛乳 レンコンサラダ、パイナップル	スパゲティ ○ホットケーキミックス ○白玉粉	牛乳、○絹ごし豆腐、ベーコン ハム、バター、○黒ごま ◎ジョア マスカット	パイナップル、れんこん、たまねぎ、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 もちもちパン
11月	のむヨーグルト	御飯、中華スープ 油淋鶏、ブロッコリーのごま酢和え バナナ	米、片栗粉、油、砂糖 ○ビスコ	鶏もも肉(皮付き)、ちくわ ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、ブロッコリー、にんじん えのきたけ、ねぎ、干しいたけ	非常水 ビスコ
12火	豆乳 きゅうりスティック	★カレーうどん、手作り蒸しシューマイ ★春雨サラダ、デコボン	ゆでうどん、○食パン はるさめ、砂糖、ごま油 ◎ココア(ビュアココア)	○牛乳、豚肉(もも) ○ホイップクリーム(乳脂肪) ◎調製豆乳	デコボン、○バナナ、にんじん、きゅうり たまねぎ、キャベツ、ねぎ、○こんぶ ◎きゅうり	牛乳 ココアバナナロール こんぶ
13水	のむヨーグルト	そぼろ御飯、みそ汁(なめこ・豆腐) ★カレイの煮つけ しらすと小松菜の和え物、いちご	米、○小麦粉 砂糖、三温糖	◎調製豆乳、かかれい、木綿豆腐 鶏ひき肉、炒り卵、米みそ ○バター、しらす干し、○粉チーズ かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	こまつな、いちご、もやし、○にんじん にんじん、なめこ、いんげん、万能ねぎ ○あおのり	豆乳 にんじんブリッツ
14木	牛乳 人参スティック	★フィッシュバーガー 野菜ときのこのスープ マカロニサラダ、ヨーグルト	バーガーパン、マカロニ マヨドレ、はるさめ 油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉 ○ホイップクリーム、ハム ◎牛乳	キャベツ、きゅうり、○メロン、にんじん たまねぎ、ねぎ、◎にんじん、赤ピーマン 黄ピーマン、サラダ菜、○ぶどう	ほうじ茶 ★メロンとぶどう のロールケーキ
15金	豆乳(バナナ)	赤飯、お吸い物、お祝い卵 かじきの竜田揚げ、梅サラダ、いちご	米、○食パン、もち米 片栗粉、○バター、油 砂糖、花麩	○牛乳、かじき、卵、ベーコン ささげ(乾)、○粉チーズ、ごま ◎豆びよ(バナナ)	いちご、きゅうり、はくさい 切り干しだいこん、にんじん うめ干し、干しいたけ	牛乳 ★カレトースト
16土	ジョア	焼きそば、牛乳 かぼちゃのサラダ、パイナップル	焼きそばめん、○上新粉 ○小麦粉、さつまいも マヨドレ、○ごま油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム ○卵、○ごま ◎ジョア マスカット	パイナップル、かぼちゃ、もやし、きゅうり キャベツ、にんじん、○にら、○たまねぎ たまねぎ、コーン缶、○にんじん	ほうじ茶 野菜ちぢみ
18月	のむヨーグルト	★カレーライス、牛乳 切干大根のコールスロー風サラダ いちご	米、じゃがいも ○ホットケーキミックス ○油、○砂糖、マヨドレ	牛乳、豚肉(もも)、○木綿豆腐 ○卵、ハム ◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、いちご、にんじん 切り干しだいこん、コーン缶	ほうじ茶 ★豆腐ドーナツ
19火	豆乳 干しいも	★ペーコンとトマトのスパゲティ、牛乳 ★照り焼きチキン、温野菜サラダ デコボン	スパゲティ、○米、砂糖 ◎三温糖、マヨドレ ◎蒸し切干しいも	牛乳、鶏もも肉(皮付き) ベーコン、○きな粉、米みそ ○いわし(煮干し)、◎調製豆乳	デコボン、ホールトマト缶詰 たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー にんじん、しめじ	ほうじ茶 ぼたもち 小魚
21木	牛乳 人参スティック	★ロールパン、えびグラタン レタスサラダ、きのこスープ、バナナ	ロールパン、○米 じゃがいも、マカロニ ○砂糖、油	牛乳、○豚肉(ばら)、ハム えび(むき身)、とろけるチーズ ベーコン、○ごま、◎牛乳	バナナ、レタス、たまねぎ、きゅうり コーン缶、にんじん、◎にんじん しめじ、こまつな、えのきたけ	ほうじ茶 肉巻きおにぎり
22金	豆乳(ココア)	御飯、味噌汁(ねぎ・わかめ) ★手作りさつま揚げ ブロッコリーとハムのサラダ、いちご	米、油、片栗粉、砂糖 ○クラッカー ○マシュマロ	○牛乳、白身魚すり身、ハム えび(むき身)、米みそ、卵 ◎豆びよ(ココア)	ミニブロッコリー、いちご、ねぎ、にんじん たまねぎ、ごぼう、コーン缶、カットわかめ	牛乳 マシュマロクラッカー
23土	ジョア	味噌煮込みうどん、牛乳 じゃが芋とハムのサラダ、パイナップル	ゆでうどん、じゃがいも マヨドレ、○パイン	牛乳、鶏もも肉、○つぶしあん 油揚げ、米みそ、ハム、ちくわ 赤みそ、○黒ごま ◎ジョア マスカット	パイナップル、はくさい、きゅうり にんじん、ねぎ	ほうじ茶 あんねじりパイ
25月	のむヨーグルト	御飯、中華スープ、油淋鶏 ブロッコリーのごま酢和え、バナナ	米、○バーガーパン 片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き) ちくわ、ごま、○ハンバーグ ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、 ねぎ、干しいたけ、○サラダ菜	牛乳 ★ミニバーガー
26火	豆乳 きゅうりスティック	★カレーうどん、手作り蒸しシューマイ ★春雨サラダ、デコボン	ゆでうどん、○食パン はるさめ、砂糖、ごま油 ◎ココア(ビュアココア)	○牛乳、豚肉(もも) ○ホイップクリーム(乳脂肪) ◎調製豆乳	デコボン、○バナナ、にんじん、きゅうり たまねぎ、キャベツ、ねぎ ○こんぶ、◎きゅうり	牛乳 ココアバナナロール こんぶ
27水	のむヨーグルト	そぼろ御飯、みそ汁(なめこ・豆腐) ★カレイの煮つけ しらすと小松菜の和え物、いちご	米、○小麦粉 砂糖、三温糖	◎調製豆乳、かかれい、木綿豆腐 鶏ひき肉、炒り卵、米みそ ○バター、しらす干し、○粉チーズ かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	こまつな、いちご、もやし、○にんじん にんじん、なめこ、いんげん 万能ねぎ、○あおのり	豆乳 にんじんブリッツ
28木	牛乳 人参スティック	御飯、豆乳みそ汁 ポークチャップ、ポテトツナサラダ キウイフルーツ	じゃがいも、米、油 マヨドレ、○せんべい 片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、○牛乳、調製豆乳 ツナ油漬缶、米みそ、◎牛乳	たまねぎ、キウイフルーツ、はくさい きゅうり、にんじん、◎にんじん 万能ねぎ、しめじ	ほうじ茶 フルーチェ&せんべい
29金	豆乳(いちご)	御飯、★あおさのみそ汁 ★鮭のあげぼの焼き ちくわときゅうりの酢の物、りんご	○ホットケーキミックス 米、マヨドレ、砂糖 ○ココア(ビュアココア)	○牛乳、べにさけ、ちくわ 米みそ、油揚げ、粉チーズ ◎豆びよ(いちご)	りんご、きゅうり、もやし にんじん、カットわかめ、あおさ	牛乳 マープル蒸しパン
30土	ジョア	焼肉スパゲティ、牛乳 ツナとたまごのサラダ、バナナ	スパゲティ、マヨドレ ○焼きおにぎり、油	牛乳、豚肉(ばら) うずら卵水漬缶、ツナ油漬缶 ◎ジョア マスカット	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン	ほうじ茶 焼きおにぎり

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー	タンパク質	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 511kcal	20.5g	17.2g	179mg	2.10mg	187μg	0.35mg	0.35mg	40mg
3歳未満児 479kcal	20.3g	16.2g	246mg	2.20mg	164μg	0.34mg	0.40mg	32mg

《今月の食育予定》

- ・ 1日 ひなまつりのお祝い献立になっています。
- ・ 4日 精進料理の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。
- ・ 15日 卒業・進級を祝い、お祝い献立になっています。
- ・ 19日 お彼岸のため、おやつにぼたもちを食べます。



* 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。*

