

令和3年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			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月	のむヨーグルト	★精進料理メニュー★ たけのこ御飯、車麩のフライ、キャベツの昆布和え、みそ汁(豆腐・なめこ)、いちご	米、焼ふ(車ふ)、小麦粉、パン粉、油、砂糖、○マカロニ	○おしどり牛乳100ml、絹ごし豆腐、味噌、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	キャベツ、いちご、にんじん、なめこ、たけのこ、糸みつば、塩こんぶ、干しいたけ、○トマト	マカロニのトマト煮、牛乳
2火	ウエハース・豆乳	八王子らーめん、ポークしゅうまい、竹輪の味噌マヨドレ和え、バナナ、牛乳	ゆで中華めん、マヨドレ、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、味噌、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、○あおのり	たこやき、麦茶
3水	牛乳	★ひなまつりメニュー★ ちらし寿司、かじき鮭の竜田揚げ、白和え、清し汁(花麩・三つ葉)、いちご	米、○桜餅、片栗粉、油、板こんにゃく、砂糖、麩	かじき、絹ごし豆腐、油揚げ、でんぶ、すりごま、味噌、◎牛乳	いちご、ほうれんそう、れんこん、にんじん、糸みつば、さやえんどう、にんにく、しょうが、干しいたけ	桜餅、緑茶
4木	牛乳	丸パン、チーズハンバーグ、たらもサラダ、ミネストローネ、デコポン	じゃがいも、マヨネーズ、油、マカロニ、パン粉	豚ひき肉、○がんもどき、○さつま揚げ、とろけるチーズ、たらこ、ベーコン、◎牛乳	○だいこん、たまねぎ、デコポン、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、○結び昆布、コーン缶、セロリー、にんにく	おやつおでん、麦茶
5金	のむヨーグルト	焼き鳥丼、ちくわときゅうりの酢の物、みそ汁(ねぎ・白菜・油揚げ)、いちご	米、○じゃがいも、○油、砂糖	○おしどり牛乳100ml、鶏もも肉、ちくわ、味噌、油揚げ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	きゅうり、はくさい、いちご、ねぎ、○あおのり、刻みのり、カットわかめ、万能ねぎ	青のりポテト、牛乳
6土	ジョア	ドリア、レタスサラダ、コーンスープ、バナナ	米、小麦粉、油、パン粉、○コロネ	○おしどり牛乳100ml、牛乳、鶏もも肉、バター、粉チーズ	クリームコーン缶、バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、レタス、マッシュルーム、パセリ	ミニジャムコロネ、牛乳
8月	のむヨーグルト	ごはん、鮭のあけぼの焼き、ほうれん草の磯あえ、豚汁、グレープフルーツ	米、○小麦粉、○無塩バター、さといも、マヨドレ、○砂糖、油、板こんにゃく、ごま油	○おしどり牛乳100ml、さけ、豚肉、絹豆腐、味噌、粉チーズ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	グレープフルーツ、はくさい、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、にんじん、ごぼう、焼きのり	コーンフレーククッキー、牛乳
9火	ウエハース・豆乳	完熟トマトのミートスパゲティ、野菜のさっぱり和え、グレープフルーツ、牛乳	○米、スパゲティ、油	牛乳180ml、豚ひき肉、鶏ささ身、◎調製豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、トマト、コーン缶、セロリー	自分で作るおにぎり、麦茶
10水	牛乳	ごはん、鶏のからあげ、納豆の野菜和え、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)、バナナ	米、片栗粉、油	鶏もも肉、○牛乳、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、味噌、かつお節、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、ひじき、乾燥わかめ(素干し水戻し)	フルーチェ&星せんべい、麦茶
11木	のむヨーグルト	ごはん、麻婆豆腐、シルバーサラダ、わかめスープ、オレンジ	米、○パン、はるさめ、片栗粉、マヨドレ、砂糖、油、ごま油	○おしどり牛乳100ml、絹豆腐、豚ひき肉、味噌、カニカマ、ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	オレンジ、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、もやし、干しいたけ、にんにく、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	非常食パン、牛乳
12金	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	★誕生会メニュー★ エビフライ付カレーライス、福神漬け、サウザンドレサラダ、メロン、牛乳	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	メロン、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、カリフラワー、福神漬、コーン缶、りんご	ケーキバイキング、麦茶
13土	ジョア	ジャージャー麺、カニかまサラダ、グレープフルーツ、牛乳	ゆで中華めん、○食パン、○小麦粉、○グラニュー糖、○マーガリン、○砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、味噌、かにかまぼこ	グリーンアスパラガス、ブロッコリー、グレープフルーツ、たまねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、ねぎ、きゅうり、干しいたけ、にんにく、しょうが	メロンパントースト、紅茶
15月	のむヨーグルト	たけのこ御飯、鰯の西京焼き、キャベツの昆布和え、五目汁、いちご	米、さといも、○マカロニ、砂糖	○おしどり牛乳100ml、さわら、西京みそ、生揚げ、○牛乳、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	キャベツ、いちご、にんじん、だいこん、たけのこ、ごぼう、ねぎ、糸みつば、塩こんぶ、干しいたけ、○トマト	マカロニのトマト煮、牛乳
16火	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	★お弁当給食★ いちごジャムサンド、ヒレカツ、ブロッコリーのごま和え、パイナップル、いちご	食パン、油、砂糖、○パイシート	○おしどり牛乳100ml、○ハム、すりごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	パイナップル、ブロッコリー、いちご、グリーンアスパラガス、いちごジャム	ハムチーズパイ、牛乳
17水	ウエハース・豆乳	八王子らーめん、ポークしゅうまい、竹輪の味噌マヨドレ和え、バナナ、牛乳	ゆで中華めん、○もち米、マヨドレ、○米、○砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、○きな粉、味噌、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、ねぎ	ぼたもち、緑茶
18木	牛乳	丸パン、チーズハンバーグ、たらもサラダ、ミネストローネ、デコポン	じゃがいも、マヨネーズ、油、マカロニ、パン粉	豚ひき肉、○がんもどき、○さつま揚げ、とろけるチーズ、たらこ、ベーコン、◎牛乳	○だいこん、たまねぎ、デコポン、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、○結び昆布、コーン缶、セロリー、にんにく	おやつおでん、麦茶
19金	のむヨーグルト	★修了式★ 赤飯、鰯の塩焼き、筑前煮、清し汁(花麩・三つ葉)、いちご	赤飯、○じゃがいも、砂糖、○油、麩、ごま油	○おしどり牛乳100ml、鶏もも肉、さわら、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	いちご、れんこん、たけのこ(水煮)、にんじん、ごぼう、○あおのり、糸みつば、いんげん、干しいたけ	青のりポテト、牛乳
22月	のむヨーグルト	ごはん、鮭のあけぼの焼き、ほうれん草の磯あえ、豚汁、グレープフルーツ	米、○小麦粉、○無塩バター、さといも、マヨドレ、○砂糖、油、板こんにゃく、ごま油	○おしどり牛乳100ml、さけ、豚肉、絹豆腐、味噌、粉チーズ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	グレープフルーツ、はくさい、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、にんじん、ごぼう、焼きのり	コーンフレーククッキー、牛乳
23火	牛乳	★お別れ会メニュー★ ハンバーガー、ポテトフライ、ほたてサラダ、コーンスープ、いちご	除去パン、油、パン粉	○アイスクリーム、○ホイップクリーム、豚ひき肉、牛乳、ほたて貝柱水煮缶、◎牛乳	グリーンアスパラガス、ブロッコリー、たまねぎ、いちご、にんじん、こまつな、コーン缶、○いちごジャム、ピーマン	アイスポップコーンのせ、麦茶
24水	ウエハース・豆乳	完熟トマトのミートスパゲティ、ポパイサラダ、グレープフルーツ、牛乳	○米、スパゲティ、マヨドレ、砂糖、油、ごま油	牛乳180ml、豚ひき肉、すりごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、トマト、コーン缶、セロリー	選べるおにぎり、麦茶
25木	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ごはん、麻婆豆腐、シルバーサラダ、わかめスープ、オレンジ	米、○食パン、はるさめ、○マヨドレ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○おしどり牛乳100ml、絹ごし豆腐、豚ひき肉、味噌、○しらす干し、カニカマ、ごま、○粉チーズ、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	オレンジ、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、もやし、干しいたけ、にんにく、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	じゃこトースト、牛乳
26金	のむヨーグルト	焼き鳥丼、ちくわときゅうりの酢の物、みそ汁(ねぎ・白菜・油揚げ)、いちご	○肉まん、米、砂糖	○おしどり牛乳100ml、鶏もも肉、ちくわ、味噌、油揚げ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	きゅうり、はくさい、いちご、ねぎ、刻みのり、カットわかめ、万能ねぎ	肉まん、牛乳
27土	ジョア	魚介のトマトクリームスパゲティ、キャベツとベーコンのホットサラダ、オレンジ	スパゲティ、○食パン6枚切、オリーブ油、○マヨドレ	○おしどり牛乳100ml、生クリーム、ほたて貝柱、えび、ベーコン、○粉チーズ	ホールトマト缶詰、オレンジ、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんにく	カレーチーズラスク、牛乳
29月	牛乳	ごはん、鶏のからあげ、納豆の野菜和え、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)、バナナ	米、片栗粉、油	鶏もも肉、○牛乳、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、味噌、かつお節、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、ひじき、乾燥わかめ(素干し水戻し)	フルーチェ&星せんべい、麦茶
30火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	カレーライス、福神漬け、アスパラサラダ、デコポン、牛乳	米、じゃがいも、油、○コ玄米フレーク	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	たまねぎ、デコポン、グリーンアスパラガス、にんじん、こまつな、かぶ、福神漬	マシュマロおこし、麦茶
31水	ウエハース・豆乳	ごはん、鰯のねぎみそ焼き、五目きんぴら、清し汁(花麩・三つ葉)、いちご	米、板こんにゃく、砂糖、麩、油、ごま油、○パイシート	○おしどり牛乳100ml、さわら、○ハム、味噌、さつま揚げ、ごま、◎調製豆乳	切ごぼう、いちご、ねぎ、糸みつば、いんげん、干しいたけ、にんじん	ハムチーズパイ、牛乳



☆ 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 617kcal 22.1g 22.3g 214mg 2.3mg 181μg 0.35mg 0.40mg 36mg

3歳未満児 555kcal 20.5g 19.7g 311mg 2.4mg 154μg 0.31mg 0.42mg 29mg

3月は道組のリクエスト献立です！！(下線太字はリクエストメニューです。)

カレーライス、から揚げ、ハンバーガー、ハンバーグ、ラーメン、おでん、ポテト、クッキーなど

たくさんのリクエストありがとうございます！！給食室でも心を込めておいしい給食を作ります。

卒業まで残りわずか、良い思い出になってくれたら嬉しいです。

☆食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。