

令和4年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七保育園

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	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	★精進料理メニュー★ ごはん、高野豆腐の唐揚げ、ブロッコリーの胡麻酢和え、具だくさん汁、オレンジ	米、○コーンマヨパン、さといも、片栗粉、油、砂糖	凍り豆腐、米みそ、油揚げ、すりごま、◎グリコ牛乳、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	○野菜ジュース、オレンジ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ごぼう	コーンマヨパン、野菜果物ジュース
2水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	クロワッサン、ポークハンバーグ、レタスサラダ、トマトと卵のスープ、ヨーグルト	クロワッサン、○フライドポテト、パン粉、○油、油、片栗粉	○おしどり牛乳100ml、ヨーグルト、豚ひき肉、卵、ハム、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、トマト、○あおのり、コーン缶	コンソメポテト、牛乳
3木	桜餅・麦茶(幼児&乳児)	★ひなまつりメニュー★ ちらし寿司、鮭のフライタルタルソース、小松菜の海苔和え、清し汁(花麩・三つ葉)、いちご	米、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、麩	○おしどり牛乳100ml、べにさけ、卵、卵、油揚げ、でんぶ、かつお節	こまつな、キャベツ、いちご、れんこん、にんじん、糸みつば、さやえんどう、干しいたけ、焼きのり	ひなあられ、牛乳
4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)、オレンジ	米、○フランスパン、○グラニュー糖、砂糖	○おしどり牛乳100ml、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、○バター、味噌、油揚げ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	きゅうり、オレンジ、はくさい、ねぎ、刻みのり、カットわかめ、万能ねぎ	シュガーラスク、牛乳
5土	ジョア	醤油らーめん、ブロッコリーのマヨ和え、バナナ、牛乳	ゆで中華めん、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、油	牛乳、◎ジョア、○牛乳、豚肉(もも)	ブロッコリー、バナナ、キャベツ、コーン缶、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ	フルーチェ&ハーベスト、麦茶
7月	牛乳	ホットドック、ポトフ、ホタテのマヨサラダ、オレンジ	じゃがいも、コッペパン、○米、マヨネーズ、油	鶏もも肉、ウインナー、ほたて貝、柱水煮缶、○豚肉(ロース)、○油揚げ、◎グリコ牛乳	だいこん、キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、○にんじん、○刻みこんぶ、セロリー、○干しいたけ	しじゅうし、麦茶
8火	のむヨーグルト	たらこスパゲティ、ポパイサラダ、オニオンスープ、りんご	スパゲティ、○カレーパン、油	○おしどり牛乳100ml、ベーコン、たらこ、バター、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	たまねぎ、ほうれんそう、りんご、万能ねぎ、刻みのり	焼きカレーパン、牛乳
9水	牛乳	ごはん、麻婆豆腐、カニカマサラダ、中華スープ、パイナップル	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、味噌、ごま、◎グリコ牛乳	パイナップル、ブロッコリー、もやし、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、ねぎ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、にんにく、しょうが	フルーツヨーグルト&せんべい、麦茶
10木	のむヨーグルト	ミルクパン、チキンナゲット、鶏肉と白菜のシチュー、キウイ	ミルクパン、○米、油、○砂糖	鶏もも肉、牛乳、チキンナゲット、○豚肉(ばら)、○ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	はくさい、キウイフルーツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、しめじ、セロリー	肉巻きおにぎり、麦茶
11金	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	牛丼、ブロッコリーとツナのごま和え、五目みそ汁、グレープフルーツ	米、○プチロール、砂糖、油	○おしどり牛乳100ml、牛肉(ばら)、米みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	たまねぎ、ブロッコリー、グレープフルーツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	非常食紙コップパン、牛乳
12土	ジョア	クリームスパゲティ、人参とレタスのサラダ、コンソメスープ、オレンジ	スパゲティ、○グラニュー糖、オリーブ油	◎ジョア、○おしどり牛乳100ml、生クリーム、○あんこ(つぶ)、ウインナー、ベーコン	レタス、オレンジ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、コーン缶	手作りあんこパイ、牛乳
14月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	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	ゆで中華めん、○小麦粉、○砂糖、○無塩バター、マヨドレ、ごま油、油	○おしどり牛乳100ml、焼き豚、なると、味噌、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、たけのこ(塩蔵しなちく)、コーン缶	手作りクッキー、牛乳
15火	のむヨーグルト	ごはん、鮭のあけぼの焼き、大根の煮びたし、豆腐のみそ汁、りんご	米、○フランスパン、マヨドレ、○グラニュー糖	○おしどり牛乳100ml、さけ、木綿豆腐、○バター、粉チーズ、干しえび、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	だいこん、りんご、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ、にんじん(冷凍)、みつば	シュガーラスク、牛乳
16水	牛乳	★誕生会メニュー★ ハンバーガー、コールスローサラダ、ポテトフライ、コンソメスープ、いちご	油、パン粉	○アイスクリーム、牛乳、豚ひき肉、ハム、◎グリコ牛乳	クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、いちご、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、○いちごジャム、レタス、ピーマン	道組リクエスト☆アイス、麦茶
17木	のむヨーグルト	えびと卵のチャーハン、春巻き、たたき胡瓜のサラダ、もずくのスープ、オレンジ	米、春巻き、油、○グラニュー糖、ごま油、片栗粉	○おしどり牛乳100ml、しばえび、焼き豚、鶏もも肉、鶏ささ身、かつお節、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	きゅうり、オレンジ、ねぎ、にんじん、もずく、コーン缶	手作り源氏パイ、牛乳
18金	牛乳	赤飯、鰯の塩焼き、筑前煮、清し汁(花麩・三つ葉)、いちご	赤飯、さといも、○ビーフン、砂糖、麩、○油、ごま油	さわら、鶏もも肉、○牛肉(肩)、◎グリコ牛乳	いちご、○キャベツ、れんこん、○たまねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、○ピーマン、○にんじん、ごぼう、糸みつば、いんげん、○干しいたけ、干しいたけ	焼肉ビーフン、麦茶
19土	ジョア	ハヤシライス、豆腐とレタスのサラダ、バナナ	米、油、ごま油	◎ジョア、○おしどり牛乳100ml、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、かつお節	たまねぎ、バナナ、トマトジュース缶、にんじん、レタス、まいたけ、刻みのり、パセリ、しめじ、○あおのり	たこやき、牛乳
22火	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)、オレンジ	米、○フライドポテト、○油、砂糖	○おしどり牛乳100ml、鶏もも肉(皮付き)、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、オレンジ、はくさい、ねぎ、○あおのり、刻みのり、カットわかめ、万能ねぎ	コンソメポテト、牛乳
23水	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	★お別れ会メニュー★ ポークカツカレー、福神漬け、ブロッコリーのサラダ、メロン、牛乳	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉(ロース)、鶏もも肉(皮付き)、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	メロン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、グリーンアスパラガス、福神漬、コーン缶	☆お楽しみおやつ☆
24木	牛乳	ホットドック、ポトフ、ホタテのマヨサラダ、デコボン	じゃがいも、○もち米、コッペパン、○米、マヨネーズ、油、○砂糖	鶏もも肉、ウインナー、ほたて貝、柱水煮缶、○きな粉、◎グリコ牛乳	だいこん、キャベツ、デコボン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、セロリー	ぼたもち、緑茶
25金	のむヨーグルト	ごはん、麻婆豆腐、カニカマサラダ、中華スープ、パイナップル	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、味噌、ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	パイナップル、ブロッコリー、もやし、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、ねぎ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、にんにく、しょうが	フルーツヨーグルト&せんべい、麦茶
26土	ジョア	味噌らーめん、トマトとブロッコリーのサラダ、オレンジ、牛乳	ゆで中華めん、ごま油、砂糖、油	◎ジョア、牛乳、豚肉(ばら)、米みそ	ブロッコリー、トマト、オレンジ、もやし、きゅうり、○いちご、○オレンジ、コーン缶、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、○キウイフルーツ、乾燥わかめ(煮干し水戻し)	春色きらきらゼリー&ウエハース、麦茶
28月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ミルクパン、チキンナゲット、鶏肉と白菜のシチュー、キウイ	ミルクパン、油	○おしどり牛乳100ml、鶏もも肉、牛乳、チキンナゲット、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	はくさい、キウイフルーツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、しめじ、セロリー	原宿ドック、牛乳
29火	のむヨーグルト	えびと卵のチャーハン、春巻き、たたき胡瓜のサラダ、もずくのスープ、デコボン	米、春巻き、油、○グラニュー糖、ごま油、片栗粉	○おしどり牛乳100ml、しばえび、焼き豚、鶏もも肉、鶏ささ身、かつお節、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	きゅうり、デコボン、ねぎ、にんじん、もずく、コーン缶	手作り源氏パイ、牛乳
30水	牛乳	牛丼、ブロッコリーとツナのごま和え、五目みそ汁、グレープフルーツ	米、砂糖、油	○牛乳、牛肉(ばら)、○生クリーム、米みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、ごま、◎グリコ牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、グレープフルーツ、○いちご、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	いちごババロア、麦茶
31木	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	たらこスパゲティ、ポパイサラダ、オニオンスープ、りんご	スパゲティ、○カレーパン、油	○おしどり牛乳100ml、ベーコン、たらこ、バター、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	たまねぎ、ほうれんそう、りんご、万能ねぎ、刻みのり	焼きカレーパン、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	560kcal	19.9g	22.0g	198mg	2.0mg	139μg	0.32mg	0.34mg	38mg
3歳未満児	544kcal	19.9g	20.1g	288mg	2.1mg	124μg	0.28mg	0.39mg	33mg

☆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。

3月は道組のリクエスト献立です！！(リクエストメニュー園内六角掲示板に掲載しています。)

今年度の道組さんのリクエストではカレーライスが多かったです！

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。