

令和6年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七こども園

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 スティックきゅうり	ひなまつりお祝い、すまし汁(花麩・三つ葉)、★ 鮭の西京焼き 、菜の花ツナサラダ、パイナップル	米、三温糖、砂糖、花麩、油	○カルピス、さけ、油揚げ、○ホイップクリーム、ツナ油漬缶、卵、米みそ、魚肉ソーセージ、かつお節、◎豆乳	パイナップル、なばな、にんじん、○いちご、みつば、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、干しいたけ、◎きゅうり	カルピス ひなあられ ★ プリンアラモード
2土	飲むヨーグルト	塩焼きそば、野菜コロコロスープ、アスパラとトマトのサラダ、オレンジ	焼きそばめん、じゃがいも、マヨネーズ、油	◎牛乳、豚肉(肩)、いか、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、こまつな、にんじん、トマト、もやし、グリーンアスパラガス、しめじ	牛乳、原宿ドッグス、しめじ
4月	豆乳 スティックにんじん	菜飯、みそ汁(麩・もやし)、南瓜のクロック(精進料理)、白菜ののりあえ、いちご	米、○小麦粉、パン粉、小麦粉、油、花麩、○三温糖	○牛乳、白みそ、○チーズ、○ごま、◎調製豆乳	焼きのり、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、○にんじん、○たまねぎ、○しいたけ、○にら、◎にんじん	牛乳 チーズチヂミ
5火	牛乳	★ チャーハン 、中華スープ、シュウマイ、もやしと人参のナムル、★ バナナ	米、○食パン、○マヨネーズ、ごま油、油	○調製豆乳、しゅうまい(冷凍)、卵、焼き豚、○粉チーズ、ごま、○米みそ(甘みそ)、◎牛乳	オレンジ、にんじん、もやし、ねぎ、しいたけ、にら、カットわかめ、○あおのり	豆乳 和風ラスク
6水	まめびよバナナ味 こんぶ	★ カレーライス 、たこさんウインナー、牛乳、おからサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(もも)、おから、ハム、ウインナー	パイナップル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、◎刻みこんぶ	飲むヨーグルト 肉まん
7木	ジョア	ご飯、みそ汁(白菜)、肉じゃが、切り干し大根のサラダ、キウイフルーツ	米、じゃがいも、○食パン、しらたき、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎ジョア	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、○いちごジャム・低糖度、さやえんどう、切り干しいたけ	牛乳 ジャムパン
8金	豆乳 スティックきゅうり	味噌ラーメン、焼き餃子、わかめのサラダ、いちご	ゆで中華めん、○カステラ、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、赤みそ、かにかまぼこ、◎豆乳	いちご、きゅうり、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、にら、コーン(冷凍)、カットわかめ、干しいたけ、◎きゅうり	牛乳 鈴カステラ ★ ゼリー
9土	飲むヨーグルト	ナポリタンスパゲティー、わかめスープ、キャベツのおかかマヨサラダ、オレンジ	スパゲティー、○ロールパン、マヨネーズ、オリーブ油	○牛乳、ベーコン、かつお節、ごま、◎のむヨーグルト	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、ピーマン、コーン缶、カットわかめ	牛乳 オレンジデニッシュ パン
11月	豆乳 スティックにんじん	のり佃煮ご飯、えのきのスープ、鶏肉の照焼、大根ツナサラダ、バナナ	米、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、三温糖、片栗粉	鶏もも肉、ツナ油漬缶、すりごま、黒ごま、◎調製豆乳	オレンジ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、万能ねぎ、焼きのり、しょうが、◎にんじん	水(非常水) リッツ
12火	牛乳	牛肉の味噌丼、麩のすまし汁、きゅうりともやしのサラダ、★ りんご	米、○ホットケーキミックス、三温糖、○メープルシロップ、油、砂糖、花麩、ごま油	○牛乳、牛肉(肩ロース)、ハム、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、◎牛乳	りんご、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、赤ピーマン、にんじん、カットわかめ	牛乳 ホットケーキ
13水	まめびよバナナ味 こんぶ	★ ミートスパゲティー 、チキンナゲット、かぶのスープ、春キャベツの和え物、パイナップル	マカロニ・スパゲティー、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、チキンナゲット、ベーコン、しらす干し、粉チーズ	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、にんにく、◎刻みこんぶ	牛乳 ドーナツ
14木	ジョア	★ クロワッサン 、オニオンスープ、煮込みハンバーグ、トマトとハムのマリネ風サラダ、キウイフルーツ	クロワッサン、マヨネーズ、三温糖、	豚肉、ベーコン、ハム、◎ジョア	キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、ほうれんそう、きゅうり、コーン(冷凍)、いちご	ほうじ茶 ★ ケーキ
15金	豆乳 スティックきゅうり	お赤飯、みそ汁(じゃが芋)、★ 鶏の唐揚げ 、ほうれん草の磯和え、いちご	米、もち米、じゃがいも、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	いちご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、焼きのり、しょうが、にんにく、カットわかめ、◎きゅうり	幼児牛乳 ワッフル
16土	飲むヨーグルト	マーボー丼、中華スープ、ブロッコリーとエビのサラダ、オレンジ	米、○食パン、○マーガリン、○グラニュー糖、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、えび(むき身)、米みそ(淡色辛みそ)、◎飲むヨーグルト	トマト、バナナ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、しいたけ、にら、にんにく、しょうが	六条麦茶 シュガーパン
18月	豆乳 スティックにんじん	さつまいもごはん、みそ汁(生揚げ・大根)、茶わん蒸し、小松菜の納豆和え、りんご	米、さつまいも、○小麦粉、○三温糖	○牛乳、卵、挽きわり納豆、生揚げ、鶏むね肉、米みそ、かまぼこ、○チーズ、かつお節、○ごま、◎調製豆乳	りんご、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、○にんじん、○たまねぎ、○しいたけ、しいたけ、○にら、わかめ、◎にんじん	牛乳 チーズチヂミ
19火	まめびよいちご	豚肉チャーハン、中華スープ、シュウマイ、もやしと人参のナムル、オレンジ	米、○三温糖、オリーブ油、ごま油	しゅうまい(冷凍)、豚肉(ばら)、卵、○あずき(乾)、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、にんじん、もやし、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、にら、カットわかめ、あおのり	ほうじ茶 ぼたもち
21木	ジョア	わかめご飯、みそ汁(白菜)、鮭フライ、ポテトサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、○食パン、砂糖、油	○牛乳、鮭、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎ジョア、油揚げ	オレンジ、にんじん、はくさい、きゅうり、○いちごジャム・低糖度	牛乳 ジャムパン
22金	豆乳 スティックきゅうり	味噌ラーメン、焼き餃子、わかめのサラダ、いちご	ゆで中華めん、○カステラ、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、赤みそ、かにかまぼこ、◎豆乳	いちご、きゅうり、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、にら、コーン(冷凍)、カットわかめ、干しいたけ、◎きゅうり	牛乳 鈴カステラ ★ ゼリー
23土	飲むヨーグルト	焼きうどん、コンソメスープ、温野菜サラダ、ヨーグルト、オレンジ	ゆでうどん、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ごま、かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、カットわかめ、あおのり	牛乳 マドレーヌ
25月	豆乳 スティックきゅうり	のり佃煮ご飯、えのきのスープ、鶏肉の照焼、大根ツナサラダ、★ バナナ	米、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、三温糖、片栗粉	○アイスクリーム、鶏もも肉、ツナ油漬缶、すりごま、黒ごま、◎調製豆乳	オレンジ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、万能ねぎ、焼きのり、しょうが、◎にんじん	ほうじ茶 ★ アイスクリーム マリービスケット
26火	牛乳	牛肉の味噌丼、麩のすまし汁、きゅうりともやしのサラダ、りんご	米、○ホットケーキミックス、三温糖、○メープルシロップ、油、砂糖、花麩、ごま油	○牛乳、牛肉(肩ロース)、ハム、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、◎牛乳	りんご、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、赤ピーマン、にんじん、カットわかめ	牛乳 ホットケーキ
27水	まめびよバナナ味 こんぶ	★ ミートスパゲティー 、チキンナゲット、かぶのスープ、春キャベツの和え物、パイナップル	マカロニ・スパゲティー、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、チキンナゲット、ベーコン、しらす干し、粉チーズ	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、にんにく、◎刻みこんぶ	牛乳 ドーナツ
28木	ジョア	黒糖ロール、オニオンスープ、チキンのイタリアン焼き、トマトとハムのマリネ風サラダ、キウイフルーツ	黒糖ロール、マヨネーズ、○三温糖	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、ハム、◎ジョア3	キウイフルーツ、たまねぎ、○りんご、トマト、赤ピーマン、黄ピーマン、ほうれんそう、きゅうり、コーン(冷凍)	ほうじ茶 ★ アップルパイ
29金	豆乳 スティックにんじん	ご飯、みそ汁(じゃが芋)、★ 鶏の唐揚げ 、ほうれん草の磯和え、いちご	米、じゃがいも、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	いちご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、焼きのり、しょうが、にんにく、カットわかめ、◎きゅうり	幼児牛乳 ワッフル
30土	飲むヨーグルト	ねぎ塩豚丼、かき玉汁(にら)、アスパラとトマトのお浸し、オレンジ	○食パン、米、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、卵、○ホイップクリーム、ごま、かつお節	オレンジ、グリーンアスパラガス、○いちご、トマト、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、コーン缶、にら、焼きのり、オレンジ	牛乳 いちごサンド

☆ 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

《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。
- ・ 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 *

* 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。*

