

# 令和3年3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第五保育園

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月	牛乳	★精進料理★ ご飯、みそ汁(里芋)、車麩のから揚げ、キャベツのごま酢和え、いよかん	米、○ホットケーキミックス、里芋、焼ふ(車ふ)、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	○豆乳、油揚げ、○きな粉、◎牛乳	いよかん、キャベツ、大根、人参、ごぼう、○昆布	きな粉豆乳蒸しパン、昆布、緑茶
2火	野菜スティック、豆乳	ご飯、白菜スープ、麻婆豆腐、もやしと人参のナムル、りんご	米、○食パン、○マーガリン、油、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	○牛乳、豆腐、豚肉、帆立、○ハム、○チーズ、◎豆乳	白菜、りんご、もやし、人参、葱、にら、水菜、◎人参、◎胡瓜	ハムチーズサンド、牛乳
3水	やさいとりんごジュース	ひなまつり寿司、清し汁(麩・三つ葉)、蓮根入り松風焼き、春野菜の和え物、いちご	米、○桜もち、パン粉、砂糖、麩、油、ごま	鶏肉、○カルピス、えび、牛乳、チーズ	いちご、蓮根、ミトマト、キャベツ、葱、コーン、菜花、アスパラガス、椎茸、胡瓜、みつば、人参、さやえんどう、◎ミックスジュース	【桜餅】、カルピス
4木	飲むヨーグルト	カレーライス、チーズ、ごぼうとアスパラのサラダ、牛乳、【さくらゼリー】	米、じゃが芋、○フランスパン、マヨドレ、油、○砂糖、○砂糖、○バター	牛乳、豚肉、○牛乳、○卵、チーズ、ベーコン、◎ヨーグルト	玉葱、ごぼう、人参、アスパラガス	フレンチトースト(フランスパン)、麦茶
5金	豆乳	わかめご飯、さつま汁、ぶり大根、いんげんと胡麻ネーズ和え、はっさく	米、○小麦粉、さつま芋、砂糖、マヨドレ、ごま	ぶり、鶏肉、油揚げ、○油揚げ、◎豆乳	はっさく、大根、白菜、いんげん、○小松菜、人参、○葱、○人参、葱、しょうが、わかめ、○干し椎茸	手作りうどん、麦茶
6土	ジョアプレーン	タンメン、【エビシュウマイ】、小松菜とえのき茸のお浸し、牛乳、バナナ	中華麺、○ビスケット、ごま油、ごま	牛乳、エビシュウマイ(冷凍)、豚肉、○生クリーム、◎ジョア	バナナ、小松菜、キャベツ、玉葱、えのき茸、人参、○ジャム、コーン	ふわふわビスケット、麦茶
8月	牛乳	★世界の料理・日本料理★ 天井(えび・南瓜・アスパラ)、味噌汁(豆腐・なめこ・葱)、切り干し大根の炒り煮、いよかん	米、○粟、小麦粉、油、○小麦粉、○片栗粉、砂糖	○こしあん、えび、豆腐、油揚げ、◎牛乳	いよかん、アスパラガス、南瓜、葱、なめこ、切り干し大根、人参、さやえんどう、干し椎茸、○昆布	栗蒸し羊羹、昆布、緑茶
9火	やさいとりんごジュース	ゆかりご飯、味噌汁(大根・油揚げ)、鶏肉のパン粉焼き、温野菜サラダ、オレンジ *0.1組は下記にお弁当のメニューを記載	米、じゃが芋、○リッツ、パン粉、オリーブ油	○牛乳、鶏肉、油揚げ、チーズ	オレンジ、ブロッコリー、大根、人参、ゆかり(しそ)、◎ミックスジュース	フルーチェ、リッツ、麦茶
10水	ヤクルト	八王子ラーメン、【春巻き】、もやしの彩り和え、牛乳、はっさく	中華麺、○米、油、○マヨドレ、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、春巻、焼き豚、○ツナ水煮缶、○かつお節、◎ヤクルト	はっさく、もやし、玉葱、ほうれん草、人参、にら、○昆布、○海苔	幼児:お楽しみおにぎり※、乳児:昆布おにぎり、麦茶
11木	野菜スティック、豆乳	ご飯、もずく汁、鮭の西京焼き、ほうれん草のねばねば和え、りんご	米、○うどん、油、砂糖	鮭、○かまぼこ、納豆、○油揚げ、◎豆乳	りんご、ほうれん草、○ほうれん草、もずく、○わかめ、人参、葱、わかめ、海苔、◎大根、◎胡瓜	【わかめうどん】(非常食)、麦茶
12金	飲むヨーグルト	ゲー、クラムチャウダー、鶏肉のトマトソースかけ、グリーンサラダ、いちご	ゲー、○ピーマン、じゃが芋、小麦粉、マカロニ、ドレッシング、バター、油、砂糖、片栗粉、○砂糖	鶏肉、牛乳、あさり、○鶏肉、◎ヨーグルト	いちご、玉葱、ホールトマト缶詰、キャベツ、○キャベツ、胡瓜、人参、ほうれん草、○人参、○葱、アスパラガス、マッシュルーム、セロリ、○ピーマン	焼きピーマン、麦茶
13土	ジョアプレーン	スパゲティナーポリタン、ジャーマンポテト、ブロッコリーの味噌マヨ和え、牛乳、パイン缶	じゃが芋、スパゲティ、油、マヨドレ、三温糖	牛乳、ウインナー、ベーコン、◎ジョア	パイン缶、ブロッコリー、玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、パセリ	【クレープ】、麦茶
15月	牛乳	牛丼、味噌汁(じゃが芋・わかめ)、キャベツの和風和え、甘夏	米、○パイ皮、じゃが芋、マヨドレ、油、三温糖、○三温糖	○牛乳、牛肉(もも)、○ウインナー、◎豆乳	キャベツ、甘夏、玉葱、白滝、しめじ、○南瓜、胡瓜、わかめ、海苔	ウインナーロールパイ又はパンキンバイ、牛乳
16火	野菜スティック、豆乳	ご飯、味噌汁(さつま芋・玉葱)、白身魚のたらこマヨ焼き、ほうれん草の白和え、りんご	米、○コーンフレーク、さつま芋、小麦粉、マヨドレ、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、たら、豆腐、たらこ、◎豆乳	りんご、ほうれん草、玉葱、人参、◎人参、◎大根	【コーンフレーク】、牛乳
17水	飲むヨーグルト	塩焼きそば、【餃子】、もやしとニラの和え物、牛乳、グレープフルーツ	中華麺、○米、○もち米、○三温糖、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、餃子、豚肉(肩)、いか、○小豆、ハム、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、もやし、キャベツ、小松菜、人参、にら、○昆布	ぼたもち、昆布、麦茶
18木	やさいとりんごジュース	★誕生会メニュー★ ハンバーガー、コーンスープ、フライドポテト、コールスローサラダ、【ヨーグルト】	じゃが芋、ゲー、パン粉、○ホットケーキミックス、油、○砂糖、○砂糖、マヨドレ、バター、マーガリン、○バター、砂糖	ヨーグルト、牛乳、豚肉、牛ひき肉、○牛乳、○生クリーム、チーズ	玉葱、コーン、キャベツ、○いちご、人参、コーン、サニーレタス、胡瓜、◎ミックスジュース	誕生会ケーキ、紅茶
19金	ヤクルト	★お別れ会メニュー★ ポロネーゼ、ジャムサンド、鶏のから揚げ、シーザーサラダ、フルーツポンチ	スパゲティ、食パン、○小麦粉、○無塩バター、片栗粉、油、○砂糖、砂糖、ドレッシング、小麦粉、三温糖	○牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、◎ヤクルト	玉葱、キャベツ、もも缶、パイン缶、人参、いちご、ブロッコリー、ジャム、レッドキャベツ、アスパラガス、トマトピューレ	お花クッキー、牛乳
20土	☆ 春分の日 ☆					
22月	飲むヨーグルト	ハヤシライス、チーズ、ごぼうとアスパラのサラダ、牛乳、オレンジ	米、じゃが芋、○フランスパン、マヨドレ、油、○砂糖、○砂糖、○バター	牛乳、牛肉(もも)、○牛乳、○卵、チーズ、ベーコン、◎ヨーグルト	オレンジ、玉葱、ごぼう、人参、マッシュルーム、アスパラガス	フレンチトースト(フランスパン)、麦茶
23火	野菜スティック、豆乳	八王子ラーメン、【春巻き】、もやしの彩り和え、牛乳、はっさく	中華麺、○焼きおにぎり、油、砂糖、ごま油	牛乳、春巻、焼き豚、◎豆乳	はっさく、もやし、玉葱、ほうれん草、人参、にら、◎人参、◎胡瓜	【焼きおにぎり】、麦茶
24水	ヤクルト	お赤飯、豆腐すまし汁(菜の花)、鶏肉の照り焼き、かぼちゃの煮物、いちご	もち米、米、○砂糖、○カラメル、三温糖、○砂糖、ごま、砂糖	鶏肉、○牛乳、○卵、豆腐、○生クリーム、ささげ、◎ヤクルト	南瓜、いちご、菜花、人参	手作りプリン、麦茶
25木	やさいとりんごジュース	ご飯、味噌汁(大根・油揚げ)、スタミナ焼き肉、白菜の昆布和え、りんご	米、○ホットケーキミックス、油、三温糖	○牛乳、豚肉、○牛乳、油揚げ	りんご、白菜、○パイン缶、大根、キャベツ、玉葱、ピーマン、小松菜、黄ピーマン、昆布、◎ミックスジュース	パインケーキ、牛乳
26金	牛乳	さくらパン、豆乳スープ、鮭のムニエル、アスパラとトマトのサラダ、グレープフルーツ	さくらパン、○米、マヨドレ、小麦粉、バター、○油	豆乳、鮭、○焼き豚、ベーコン、◎牛乳	グレープフルーツ、玉葱、南瓜、トマト、アスパラガス、マッシュルーム、○葱、○人参、コーン、○浅葱、○昆布	チャーハン、昆布、麦茶
27土	ジョアプレーン	焼きうどん、豆腐スープ(にら)、【煮豆】、レンコンともやしの和え物、バナナ	うどん、○食パン、○メープルシロップ、ごま油、オリーブ油、三温糖、ごま	○牛乳、豆腐、豚肉、うずら豆(煮豆)、◎ジョア	バナナ、もやし、蓮根、人参、キャベツ、玉葱、胡瓜、にら、青海苔	メープルトースト、牛乳
29月	豆乳	カラフル丼、味噌汁(じゃが芋・わかめ)、キャベツの和風和え、甘夏	米、じゃが芋、○パイ皮、マヨドレ、砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏肉、○ウインナー、◎豆乳	キャベツ、甘夏、のさわな(調味漬)、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン、胡瓜、しょうが、わかめ、海苔	ウインナーロールパイ、牛乳
30火	野菜スティック、牛乳	ご飯、味噌汁(さつま芋・玉葱)、白身魚のたらこマヨ焼き、ほうれん草の白和え、りんご	米、○コッペパン、さつま芋、小麦粉、マヨドレ、○グラニュー糖、○油、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、たら、豆腐、たらこ、◎牛乳	りんご、ほうれん草、玉葱、人参、◎人参、◎大根	揚げぱん、牛乳
31水	飲むヨーグルト	塩焼きそば、【餃子】、もやしとニラの和え物、牛乳、グレープフルーツ	中華麺、ごま油、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、油、ごま、砂糖、○バター	牛乳、餃子、○牛乳、豚肉(肩)、いか、ハム、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、もやし、キャベツ、小松菜、人参、にら、○ほうれん草	ポパイホットケーキ、麦茶

☆ 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	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	546kcal	21.8g	17.0g	242mg	2.4mg	188 μg	0.30mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	503kcal	20.1g	15.7g	216mg	2.2mg	194 μg	0.27mg	0.30mg	20mg



3月の献立は、保育園での給食が最後となる道組のリクエストがたくさん入っています。(太字で下にラインがあるものです。)その他、ひな祭りやお別れ会、進級お祝い給食などの行事食もありますので楽しみにしててください。

\* 材料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。

\* 9日純組・輝組はお弁当給食です。(ゆかりおにぎり・鶏肉のパン粉焼き・アンパンマンポテト・温野菜・オレンジ)

※ 10日の幼児のお楽しみおにぎりは、おおか・昆布・ツナマヨの中から1つ具を選んでもらって自分で握ってもらいます。



