

令和5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水	飲むヨーグルト	大山おこわ、味噌汁(じゃが芋・玉葱)、さばの塩焼き、白菜の甘酢和え、甘夏	米、じゃが芋、もち米、○ホットケーキミックス、粟、○油、○三温糖、○くろみつ、砂糖、三温糖	鯖、○豆腐、油揚げ、◎ヨーグルト	白菜、甘夏、玉葱、人参、ごぼう、昆布、干し椎茸	抹茶ケーキ、緑茶
2木	豆乳	ご飯、春雨スープ、チンジャオロース、ブロッコリーの中華和え、オレンジ	米、春雨、三温糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、◎豆乳	オレンジ、ブロッコリー、人参、ピーマン、筍、赤ピーマン、にら、干し椎茸	【カステラ】、牛乳
3金	飲むヨーグルト	★ひな祭りメニュー★ ちらし寿司、豆腐すまし汁(菜の花)、鶏肉の照り焼き、キャベツの香り漬け、いちご	米、砂糖、○砂糖	○豆乳、鶏肉、豆腐、卵、油揚げ、◎ヨーグルト	いちご、キャベツ、人参、菜花、胡瓜、さやえんどう、海苔、干し椎茸、レモン果汁、○かんでん(粉)	ひなまつりゼリー、麦茶
4土	やさいとりんごジュース	味噌煮込みうどん、生揚げのしぐれ煮、豆乳、バナナ	うどん、○米、三温糖	豆乳、厚揚げ、鶏肉、豚肉	バナナ、大根、○昆布、葱、人参、小松菜、さやいんげん、干し椎茸、◎ミックスジュース	塩昆布おにぎり、麦茶
6月	飲むヨーグルト	ご飯、中華スープ(チンゲン菜・えのき)、麻婆豆腐、キャベツの昆布サラダ、オレンジ	米、○ピザクラスト、○じゃが芋、○グラニュー糖、油、三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、○チーズ、○ウインナー、○ベーコン、◎ヨーグルト	オレンジ、キャベツ、葱、青梗菜、○りんご、人参、えのき茸、にら、○玉葱、○ピーマン、○コーン、昆布	3種のピザ、牛乳
7火	大根スティック、豆乳	スパゲティミートソース、グリーンサラダ、牛乳、グレープフルーツ	○米、スパゲティ、油、○油、小麦粉	牛乳、豚肉、○豚肉、油揚げ、◎豆乳	グレープフルーツ、玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、トマトピューレ、ほうれん草、アスパラガス、○人参、○昆布、○しょうが、◎大根	しじゅうしい、麦茶
8水	飲むヨーグルト	★精進料理★ 菜飯、みそ汁(麩・もやし)、南瓜のコロッケ、白菜のり和え、りんご	米、○ミニジャムコロネ、パン粉、小麦粉、油、麩	油揚げ、◎ヨーグルト、○牛乳	白菜、南瓜、りんご、人参、もやし、コーン、キャベツ、胡瓜、海苔、こんぶ(だし用)、○昆布	【ジャムコロネ】、【昆布】、牛乳
9木	牛乳	★お別れ会メニュー★ ハンバーガー、フライドポテト、ブロッコリーのサラダ、果物(オレンジ・いちご)、ジュース	じゃが芋、バーガーパン、○小麦粉、○無塩バター、油、○砂糖、マヨネーズ、パン粉、砂糖	○牛乳、豚肉、牛ひき肉、ハム、○卵、◎牛乳	りんご濃縮果汁、オレンジ濃縮果汁、キャベツ、ブロッコリー、オレンジ、いちご、人参、玉葱、胡瓜、コーン、サニーレタス	手作りクッキー、牛乳
10金	やさいとりんごジュース	ご飯、味噌汁(ほうれん草・卵)、鮭のバターしょうゆ焼き、レンコンのタラマヨ和え、甘夏	○米、米、マヨネーズ、バター	鮭、卵、たらこ	蓮根、甘夏、ほうれん草、○玉葱、◎ミックスジュース	非常食(カレーライス)、麦茶
11土	野菜ジュース	焼きそば、わかめスープ、豆腐のサラダ、バナナ	中華麺、○丸パン、○油、油、砂糖、ごま油	○豆乳、豆腐、豚肉、○ウインナー	バナナ、キャベツ、○キャベツ、もやし、人参、玉葱、胡瓜、葱、ピーマン、にら、わかめ、青海苔、◎やさいミックスジュース	ホットドッグ、豆乳
13月	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(キャベツ・油揚げ)、さばの梅肉焼き、切り干し大根のナムル、りんご	米、○フランスパン、○砂糖、砂糖、○バター、ごま油	○牛乳、鯖、ハム、油揚げ、◎ヨーグルト	りんご、キャベツ、もやし、梅肉、ピーマン、切り干し大根、しそ、○昆布	ココアラスク、【昆布】、牛乳
14火	胡瓜スティック、豆乳	納豆そぼろ丼、味噌汁(じゃが芋・玉葱)、もやしの酢の物、グレープフルーツ	米、じゃが芋、○小麦粉、○じゃが芋、○砂糖、油、○ごま油	牛乳、豚肉、○牛乳、○チーズ、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、玉葱、人参、コーン、○にら、アスパラガス、◎胡瓜	チーズチヂミ、牛乳
15水	飲むヨーグルト	人参食パン、豆乳スープ、ピーマンのカラフル焼き、ブロッコリーの黒ごまサラダ、いちご	人参食パン、○米、じゃが芋、片栗粉、マカロニ、油、ごま	豆乳、豆腐、豚肉、◎ヨーグルト	いちご、玉葱、ブロッコリー、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、マッシュルーム、○うめ干し、ジャム、ピーマン、セロリ、○しそ	梅おにぎり、麦茶
16木	牛乳	★誕生会メニュー★ わかめご飯、味噌汁(白菜・なめこ)、鶏のから揚げ、スティックサラダ、メロン	米、○ホットケーキミックス、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、油、小麦粉、○無塩バター、○砂糖、三温糖	鶏肉、○生クリーム、○牛乳、○ヨーグルト、◎牛乳	メロン、白菜、○いちご、人参、アスパラガス、なめこ、わかめ	誕生会ケーキ、紅茶
17金	豆乳	八王子ラーメン、[シュウマイ]、きゅうりの中華風サラダ、パイナップル	中華麺、○パイ皮、春雨、○三温糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、しゅうまい、焼き豚、ハム、◎豆乳	パイナップル、もやし、胡瓜、玉葱、ほうれん草、○南瓜、人参	南瓜スティックパイ、牛乳
18土	やさいとりんごジュース	和風スパゲティ、オーロラサラダ、豆乳、バナナ	スパゲティ、じゃが芋、○ホットケーキミックス、マヨネーズ、バター、油	豆乳、ベーコン	バナナ、玉葱、しめじ、えのき茸、人参、いんげん、ほうれん草、○干しぶどう、海苔、◎ミックスジュース	レーズン蒸しパン、麦茶
20月	豆乳	ご飯、味噌汁(大根・油揚げ)、豚肉のしょうが焼き、キャベツの和風和え、りんご	米、○ホットケーキミックス、○油、マヨネーズ、○砂糖、○バター、油	○牛乳、豚肉、○卵、油揚げ、○牛乳、◎豆乳	キャベツ、りんご、玉葱、大根、しめじ、胡瓜、海苔、○昆布	ドーナツ(型抜き)、【昆布】、牛乳
21火	☆ 春分の日 ☆					
22水	人参スティック、豆乳	カレーライス、コーンサラダ、牛乳、オレンジ	米、○さつまいも、じゃが芋、○砂糖、油、○油	牛乳、豚肉、○豆乳、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、玉葱、人参、コーン、アスパラガス、◎人参	スイートポテト、麦茶
23木	飲むヨーグルト	スパゲティナポリタン、[チキンナゲット]、シーザーサラダ、牛乳、グレープフルーツ	スパゲティ、○米、○三温糖、○もち米、オリーブ油、油	牛乳、チキンナゲット、○小豆、ベーコン、チーズ、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、玉葱、キャベツ、ブロッコリー、人参、マッシュルーム、ピーマン、レッドキャベツ、アスパラガス	ぼたもち、麦茶
24金	豆乳	★お祝いメニュー★ お赤飯、すまし汁、鶏肉のもろみ味噌焼き、ほうれん草の白和え、いちご	米、○人参食パン、もち米、○グラニュー糖、○バター、麩、砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、ささげ、麦みそ、◎豆乳	いちご、ほうれん草、かぶ、人参、みつば	シュガートースト、牛乳
25土	やさいとりんごジュース	肉うどん、じゃが芋の干切り炒め、豆乳、バナナ	うどん、○焼きおにぎり、じゃが芋、油	豆乳、牛肉(もも)、ベーコン、油揚げ	バナナ、人参、玉葱、えのき茸、ピーマン、◎ミックスジュース	【焼きおにぎり】、麦茶
27月	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(さつまいも・しめじ)、肉豆腐、白菜のゆかりあえ、りんご	米、さつまいも、砂糖	○牛乳、豆腐、豚肉、◎ヨーグルト	白菜、りんご、玉葱、葱、しめじ、胡瓜、えのき茸、ゆかり(しそ)、○昆布	ジャムソフト、【昆布】、牛乳
28火	大根スティック、豆乳	ご飯、五目みそ汁、さわらの照り焼き、ほうれん草のねばねば和え、グレープフルーツ	米、砂糖、○ホットケーキミックス、里芋、○メープルシロップ	○牛乳、さわら、○豆乳、鶏肉、納豆、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれん草、人参、大根、○南瓜、葱、海苔、◎大根	南瓜ホットケーキ、牛乳
29水	牛乳	さくらパン、ボルシチ、チキンサラダ、パイナップル	さくらパン、じゃが芋、○ピーマン、砂糖、○油、オリーブ油、○砂糖	◎牛乳、牛肉(もも)、鶏肉、○鶏肉	パイナップル、キャベツ、人参、玉葱、トマトピューレ、○キャベツ、ピーマン、胡瓜、○人参、○筍、○ピーマン、パセリ	焼きビーフン、麦茶
30木	飲むヨーグルト	ひじきご飯、味噌汁(豆腐・なめこ・葱)、鶏肉の梅肉焼き、切り干し大根のサラダ、甘夏	米、砂糖、油	○牛乳、鶏肉、豆腐、ハム、油揚げ、◎ヨーグルト	甘夏、胡瓜、こんにやく、葱、人参、なめこ、梅肉、切り干し大根、しそ、ひじき、干し椎茸	【りんごのタルト】、牛乳
31金	豆乳	ご飯、春雨スープ、かじきの味噌マヨ焼き、チンゲン菜の和え物、りんご	米、○人参食パン、春雨、マヨネーズ、○油、○小麦粉、三温糖、砂糖	○牛乳、かじき、○豚肉、◎豆乳	青梗菜、りんご、人参、○玉葱、えのき茸、○人参、にら、干し椎茸	カレーパン、牛乳

☆ 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	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	520kcal	20.8g	16.2g	226mg	2.3mg	197 μg	0.28mg	0.31mg	21mg

* 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日昼食のジュースは、りんご又はオレンジどちらかを選びます。
* 3月の献立は、道組のリクエストメニューがたくさん入っています。(二重線がリクエストメニューです。)

◎ 3月の予定 ◎

- ・ 3日 ひな祭りメニュー
- ・ 6日 第五の日 ピザの選択
- ・ 8日 精進料理
- ・ 9日 お別れ会メニュー
- ・ 10日 避難訓練(3時おやつ非常食)
- ・ 16日 誕生会メニュー





