

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 金	豆乳 大根スティック	★ひなまつり★ ちらし寿司、麩のすまし汁、ぶりの照り焼き、 ほうれん草のなめたけ和え、☆みかん	米、〇メープルマフィン、 砂糖、油、〇アラザン	〇牛乳、ぶり、えび(むき身)、卵、 〇生クリーム、〇クリームチーズ、 でんぶ、◎豆乳	みかん、ほうれんそう、もやし、〇いちご、にんじん、 ごぼう、なめたけ、れんこん、糸みつば、 刻みのり、さやえんどう、干しいたけ、◎だいこん	牛乳 ひなまつりデザート
2 土	やさいとりんご ジュース	豚汁うどん、ちくわの磯辺揚げ、 おからのサラダ、バナナ	ゆでうどん、〇食パン、 天ぷら粉、油、 マヨネーズ、 〇マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、ちくわ、おから、 〇しらす干し、豚肉(肩ロース)、 米みそ、ハム	バナナ、ブロッコリー、だいこん、 ごぼう、にんじん、ねぎ、あおのり、 ◎野菜ジュース	牛乳 じゃこトースト
4 月	豆乳	★精進料理★ 菜飯、麩のみそ汁、かぼちゃのコロッケ、 白菜ののりあえ、いちご	米、パン粉、小麦粉、 油、小町麩、玄米	◎豆乳、〇牛乳、米みそ、油揚げ	はくさい、かぼちゃ、いちご、 にんじん、コーン缶、もやし、 キャベツ、きゅうり、刻みのり	牛乳 ☆マシュマロサンド
5 火	飲むヨーグルト	ごはん、中華たまごスープ、マーボー豆腐、 春雨サラダ、パイ	米、〇ホットケーキ粉、 はるさめ、〇油、砂糖、 片栗粉、玄米、ごま油、 〇粉糖	〇牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、 〇絹ごし豆腐、卵、ハム、白みそ、 〇脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、チンゲンサイ、ねぎ、 きゅうり、にんじん、干しいたけ	★第五の日★ 牛乳 ☆ドーナツ
6 水	やさいとりんご ジュース	わかめごはん、☆コンソメスープ、 ☆鶏のから揚げ、温野菜サラダ、オレンジ	米、〇ベルギーワッフル、 油、片栗粉、小麦粉、 砂糖、ごま油、さつま芋	〇牛乳、鶏もも肉、ベーコン	オレンジ、ブロッコリー、はくさい、 コーン缶、にんじん、たまねぎ、 しょうが、◎野菜ジュース	牛乳 ベルギーワッフル
7 木	飲むヨーグルト	☆カレーライス、チキンナゲット、 ☆ブロッコリーのおかか和え、☆みかん	米、じゃがいも、 玄米、油、砂糖、ごま油	〇牛乳、チキンナゲット、 豚肉(肩ロース)、〇こしあん(生)、 かにかまぼこ、かつお節、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、みかん、 たまねぎ、コーン缶、にんじん、 福神漬、〇かんでん(粉)	牛乳 ☆ようかん
8 金	豆乳 にんじんスティック	☆八王子ラーメン(選べる具)、ぎょうざ、 バンバンジー風サラダ、オレンジ	ゆで中華めん、 ぎょうざ(冷凍)、 〇ピザクラスト、砂糖、 ごま油、油	〇牛乳、鶏ささ身、 〇とろけるチーズ、〇ウインナー、 焼き豚、米みそ、すりごま(白)、 ◎豆乳	オレンジ、きゅうり、もやし、 たまねぎ、ほうれんそう、 コーン缶、◎にんじん	牛乳 ☆ピザ
9 土	やさいとりんご ジュース	豚丼、麩のすまし汁、和風ポテトサラダ、みかん	米、じゃがいも、 〇麩、マヨネーズ、 〇油、玄米、焼ふ、砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、 ツナ水煮缶	みかん、たまねぎ、むきえだまめ、 えのきたけ、ねぎ、にんじん、 ひじき、しょうが、◎野菜ジュース	牛乳 お惣スナック
11 月	フルーツミルク	☆ソースかつ丼、キャベツのみそ汁、 ひじきの納豆和え、グレープフルーツ	米、〇コッペパン、パン粉、 油、小麦粉、玄米、 〇ブルーベリージャム	豚肉(ヒレ)、納豆、米みそ、 油揚げ、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、 ほうれんそう、にんじん、ひじき、 えのきたけ、切り干しだいこん、 ◎バナナ、◎いちご	麦茶 コッペパン
12 火	飲むヨーグルト	☆ミートソーススパゲティ、青のりハッシュドポテト、 コールスローサラダ、☆りんご	ハッシュドポテト、 スパゲティ、 マヨネーズ、三温糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶、バター、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、キャベツ、たまねぎ、〇みかん缶、 ポルトマド缶詰、きゅうり、〇いちご、にんじん、 コーン缶、グリーンピース(冷凍)、あおのり、セロリー	麦茶 ☆フルーツゼリー
13 水	豆乳 大根スティック	ごはん、はんぺんのすまし汁、かじきの西京焼き、 きんぴらごぼう、パイ	米、〇ぎょうざの皮、 砂糖、玄米、油、 〇マヨネーズ、ごま油	〇牛乳、かじき、はんぺん、 米みそ、〇たらこ、白いりごま、 ◎豆乳	ごぼう、パイナップル、 にんじん、えのきたけ、 カットわかめ、◎だいこん	牛乳 たらこマヨせんべい
14 木	飲むヨーグルト	★誕生会★ ☆ハンバーガー、野菜とりんごジュース、 フライドポテト、シーザーサラダ、いちご	フライドポテト、丸パン、 〇パイ皮、 シーザーサラダドレッシング、 クルトン、パン粉、〇粉糖	〇牛乳、豚ひき肉、〇生クリーム、 牛乳、ベーコン、スライスチーズ、 粉チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	野菜ジュース、いちご、レタス、 〇いちご、たまねぎ、にんじん、 みずな	★誕生会★ 牛乳 ミルクフィーフ
15 金	豆乳 きゅうりスティック	ふりかけごはん、みそ汁(選べる具)、 鮭のマヨコーン焼き、 ひじきと豆腐の煮物、☆りんご	〇じゃがいも、米、 〇小麦粉、マヨネーズ、 〇砂糖、〇油、玄米、 砂糖、麩	〇牛乳、さけ、豆腐、油揚げ、 みそ、木綿豆腐、〇白みそ、 すりごま、◎豆乳	りんご、れんこん、 にんじん、えだまめ、コーン缶、 ひじき、ねぎ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 みそポテト
16 土	やさいとりんご ジュース	チャーハン、春雨スープ、春巻き、バナナ	米、〇ロールパン、 春巻きの皮、ごま油、油、 玄米、はるさめ	〇牛乳、豚ひき肉、焼き豚、 〇ウインナー	にんじん、バナナ、たけのこ(ゆで)、 たまねぎ、ねぎ、にら、 たけのこ(ゆで)、しいたけ、 ◎野菜ジュース	牛乳 ☆ホットドッグ
18 月	豆乳	ごはん、麩のすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、 白菜ののりあえ、グレープフルーツ	米、〇ホットケーキ粉、 玄米、焼ふ、砂糖、〇油	◎豆乳、さけ、〇カルピス、 〇ホイップクリーム、〇牛乳、 白みそ、〇卵、バター	はくさい、グレープフルーツ、 にんじん、キャベツ、たまねぎ、みずな、 しめじ、きゅうり、〇いちご、〇バナナ、 刻みのり、レモン果汁	カルピス ホットケーキ
19 火	飲むヨーグルト	☆みそラーメン、ぎょうざ、 バンバンジー風サラダ、オレンジ	ゆで中華めん、 ぎょうざ(冷凍)、〇食パン、 〇砂糖、砂糖、ごま油、油	〇牛乳、鶏ささ身、豚ひき肉、 米みそ、すりごま(白)、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、きゅうり、もやし、 〇いちご、大豆もやし、コーン缶、 にんじん、にら	牛乳 いちごジャムサンド
20 水	 春分の日 					
21 木	飲むヨーグルト	☆ハヤシライス、チキンナゲット、 ☆ブロッコリーのおかか和え、みかん	米、〇米、〇もち米、 玄米、〇砂糖、砂糖、 油、ごま油	チキンナゲット、豚肉(肩ロース)、 〇こしあん(生)、かにかまぼこ、 〇きな粉、かつお節、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、たまねぎ、 みかん、コーン缶、マッシュルーム	麦茶 ぼたもち
22 金	豆乳 大根スティック	ごはん、中華たまごスープ、 マーボー豆腐、春雨サラダ、パイ	米、はるさめ、砂糖、 片栗粉、〇砂糖、玄米、 ごま油、スポンジケーキ	〇牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、 卵、〇生クリーム、ハム、 白みそ、◎豆乳	パイナップル、チンゲンサイ、 ねぎ、きゅうり、〇いちご、 にんじん、干しいたけ、◎だいこん	★修了式★ 牛乳 お祝いケーキ
23 土	やさいとりんご ジュース	☆野菜ラーメン、海老シュウマイ、 ほうれん草のなめたけ和え、バナナ	ゆで中華めん、 〇メロンパン、ごま油	〇牛乳、えびしゅうまい	バナナ、もやし、ほうれんそう、 コーン缶、キャベツ、にんじん、 にら、ねぎ、なめたけ、 ◎野菜ジュース	牛乳 パニラメロンパン
25 月	豆乳	☆ソースかつ丼、キャベツのみそ汁、 ひじきの納豆和え、グレープフルーツ	米、パン粉、油、 小麦粉、玄米	◎豆乳、豚肉(ヒレ)、納豆、 米みそ、油揚げ、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、 ほうれんそう、にんじん、 ひじき、えのきたけ、 切り干しだいこん	麦茶 ☆肉まん
26 火	飲むヨーグルト	☆たらこスパゲティ、青のりハッシュドポテト、 コールスローサラダ、☆りんご	ハッシュドポテト、 スパゲティ、 〇砂糖、マヨネーズ	〇牛乳、たらこ、〇生クリーム、 ツナ水煮缶、バター、 ◎セラチン、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、キャベツ、〇いちご、 きゅうり、さやえんどう、コーン缶、 あおのり、刻みのり	麦茶 ☆ババロアいちご
27 水	豆乳 きゅうりスティック	ごま塩ごはん、コーンスープ、☆和風ハンバーグ、 グリーンサラダ、パイ	米、〇ぎょうざの皮、 玄米、油、マヨネーズ、 パン粉、〇マヨネーズ	〇牛乳、豚ひき肉、牛乳、 スライスチーズ、卵、バター、 〇たらこ、白みそ、◎豆乳	たまねぎ、レタス、パイナップル、 ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、 にんじん、〇刻みのり、◎きゅうり	牛乳 たらこマヨせんべい
28 木	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、かじきの西京焼き、 きんぴらごぼう、いちご	米、〇パイ皮、砂糖、 玄米、油、ごま油	〇牛乳、かじき、〇豚ひき肉、 はんぺん、米みそ、 ◎だいたい水煮缶詰、白いりごま、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、ごぼう、にんじん、 〇たまねぎ、〇にんじん、 えのきたけ、カットわかめ	牛乳 ☆カレーパイ
29 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、あおさのみそ汁、☆鶏のから揚げ、 ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	米、〇小麦粉、油、玄米、 片栗粉、〇砂糖、小麦粉、 砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 〇バター、だし入りみそ、 かにかまぼこ、かつお節、◎豆乳	オレンジ、ブロッコリー、 コーン缶、あおさ、しょうが、 ◎にんじん	牛乳 ☆絞りだしクッキー
30 土	やさいとりんご ジュース	☆ソース焼きそば、わかめスープ、 揚げワタン、バナナ	ゆで中華めん、 ワタンの皮、 〇リッツ、油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、 豚ひき肉、〇ホイップクリーム	バナナ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、〇みかん缶、ピーマン、 カットわかめ、あおのり、 ◎野菜ジュース	牛乳 フルーツクラッカー

☆ 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	513kcal	20.7g	19.4g	198mg	2.1mg	154μg	0.37mg	0.35mg	40mg
3歳未満児	466kcal	19.8g	17.4g	220mg	2.3mg	142μg	0.32mg	0.36mg	32mg

・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※第五の日 好きな形や色のドーナツから好きなものを選んでもらいます。

☆は道組リクエストメニューです。

☆ 今月の行事食 ☆

- 1日：ひなまつり
- 4日：精進料理
- 5日：第五の日
- 14日：誕生会メニュー

