

令和4年3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

| 日付 | 10時おやつ | 昼食 | 材 料 名 | | | 3時おやつ |
|-----|----------|--|--------------------------------------|---|--|---------------------|
| | | | (◎は10時おやつ ○は午後おやつ) | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | |
| 1火 | 豆乳 | 御飯・たくあん、なめこ汁、ぶりの照り焼き、納豆和え、りんご | 米、〇じゃがいも(ダイス)、三温糖 | ぶり、納豆、絹ごし豆腐、白みそ、〇ベーコン、〇豆乳、◎豆乳 | りんご、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、なめこ(ゆで)、〇たまねぎ、ねぎ、〇バナナ(乾果) | 豆乳、ベーコンポテトパイ、バナナチップ |
| 2水 | ヤクルト | きつねうどん、牛乳、さわらの塩焼き、なめこおろし和え、バナナ | ゆでうどん、砂糖(上白糖) | 〇牛乳、さわら、味付きいなり、牛乳、◎ヤクルト | バナナ、きゅうり、はくさい、だいこん、〇もも缶、にんじん、なめこ、ねぎ | 麦茶、フルーチェ |
| 3木 | 牛乳 | ちらし寿司、潮汁(はまぐり)、だいこんと鶏肉の煮物、菜の花のお浸し、デコボン | 米、〇砂糖(上白糖)、〇小麦粉、〇白玉粉、砂糖(上白糖) | 鶏もも肉、はまぐり、錦糸卵、えび(むき身)、でんぶ、厚揚げ、〇つぶあん、かつお節、 | デコボン、だいこん、なばな、にんじん、れんこん、さやえんどう、糸みつば、干しいたけ、刻みのみり | 麦茶、桜餅 |
| 4金 | 豆乳 | 食パン(ジャム)、ミネストローネスープ、鮭のムニエル、おからサラダ、みかん | 食パン、〇小麦粉、じゃがいも(冷凍)、〇砂糖(上白糖)、マ | さけ、おから、ベーコン、〇無塩バター、ハム、〇卵、バター、◎豆乳、〇牛乳 | みかん、たまねぎ、カットマト缶詰、〇ほうれんそう、にんじん、マーマレード、いちごジャム | 牛乳、ほうれん草クッキー |
| 5土 | ヤクルト | しおラーメン、お魚ナゲット、もやしと人参のナムル、オレンジ | ゆで中華めん、〇マロンツイスト、ごま油 | お魚ナゲット、なると、ごま、〇牛乳、◎ヤクルト | もやし、オレンジ、ねぎ、にんじん、たけのこ(塩蔵しなちく)、カットわかめ | 牛乳、季節のパン |
| 7月 | 牛乳 | 御飯、具だくさん汁、高野豆腐の唐揚げ、ブロッコリーのごま酢和え、いちご | 米、さといも(冷凍)、片栗粉、油、三温糖 | 白みそ、凍り豆腐、油揚げ(油抜き)、すりごま、〇牛乳、◎牛乳 | いちご、〇バナナ、にんじん、だいこん、きゅうり、こんぶ(だし用)、ごぼう | 牛乳、バナナココア |
| 8火 | 豆乳 | クリームスープパゲティ、ミニオムレツ、キャベツサラダ、りんご | 〇米、スパゲティ、セパレートドレッシング | 牛乳、ふんわりたまごオムレツ(ミニ)、シーフードミックス、生クリーム、〇鮭そぼろ、かに | りんご、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、〇塩こんぶ | 麦茶、選べるおにぎり、たべる煮干し |
| 9水 | ヤクルト | ふわふわ丼、みそ汁(さつまいろ・長葱)、きゅうりとわかめの酢の物、バナナ | 米、さつまいも、焼ふ、三温糖、砂糖(上白糖)、油 | 卵、〇ホイップクリーム、鶏ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、〇牛乳、◎ヤ | バナナ、〇いちご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ | 牛乳、いちごクレープ |
| 10木 | 牛乳 | わかめおにぎり、ウインナー、鶏の照り焼き、アンパンマンポテト、かにかまサラダ、いちご | 米、じゃがいも、三温糖 | 鶏もも肉(皮付き)、ウインナー、かにかまぼこ、〇牛乳、◎牛乳 | いちご、ブロッコリー | 牛乳、ワッフル |
| 11金 | 豆乳 | コロコロパン、クリームシチュー、鶏肉のオレンジ焼き、ブロッコリーサラダ、みかん | コロコロパン、じゃがいも、マヨネーズ | 鶏もも肉、牛乳、ハム(ロードス)、◎豆乳 | みかん、にんじん、たまねぎ、マーマレード、ブロッコリー | 麦茶、リッツ |
| 12土 | ヤクルト | たぬきうどん、はんぺんのパン粉焼き、小松菜とコーンの和え物、オレンジ | ゆでうどん、〇マロンツイスト、揚げ玉、パン粉、オリーブ油、砂 | はんぺん、粉チーズ、〇牛乳、◎ヤクルト | こまつな、にんじん、オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、コーン缶、パセリ、にんにく | 牛乳、季節のパン |
| 14月 | 牛乳 | わかめ御飯、けんちん汁、ヒレカツ、かぼちゃのそぼろ煮、りんご | 米、〇ホットケーキ粉、さといも(冷凍)、パン粉、油、小麦粉、 | 豚肉(ヒレ)、〇牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、〇卵、卵、〇ココナッツパウダー、〇豆乳、◎ | りんご、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん、しょうが | 豆乳、ラミントン |
| 15火 | 豆乳 | 味噌ラーメン、野菜ジュース100、揚げワンタン、白菜のナムル、いちご | ゆで中華めん、油、砂糖(上白糖)、ごま油 | 米みそ(甘みそ)、◎豆乳、〇牛乳 | 野菜ジュース、いちご、〇バナナ、はくさい、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ | 牛乳、バナナココア |
| 16水 | ヤクルト | カレーライス、牛乳、福神漬、プチサラダ、キウイフルーツ | 米、じゃがいも、〇きしめん、セパレートドレッシング、油 | 豚肉(ばら)、〇鶏むね肉、牛乳、◎ヤクルト | キウイフルーツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ミニトマト、福神漬、にんじん、コーン缶、〇にんじん、〇しいたけ、〇ね | 麦茶、きしめん |
| 17木 | 牛乳 | クロワッサン、ベーコンとほうれん草のスープ、チーズハンバーグ、ポテトサラダ、デコボン | じゃがいも(冷凍)、クロワッサン、マヨネーズ、パン粉 | 豚ひき肉、しぼり豆腐、ハム、ベーコン、チーズ、牛乳、卵、〇牛乳、◎牛乳 | デコボン、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、〇いちご | 牛乳、ケーキ |
| 18金 | 豆乳 | エビピラフ、きのこスープ、鮭のムニエル、おからサラダ、みかん | 米、〇小麦粉、〇砂糖(上白糖)、マヨネーズ、小麦粉、砂糖(上白糖) | さけ、おから、ベーコン、えび(むき身)、〇無塩バター、ハム、〇卵、バター、◎豆乳、〇 | みかん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、〇ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、しいたけ、〇おしゃぶりこんぶ | 牛乳、ほうれん草クッキー、こんぶ |
| 19土 | ヤクルト | しおラーメン、お魚ナゲット、もやしと人参のナムル、オレンジ | ゆで中華めん、〇マロンツイスト、ごま油 | お魚ナゲット、なると、ごま、〇牛乳、◎ヤクルト | もやし、オレンジ、ねぎ、にんじん、たけのこ(塩蔵しなちく)、カットわかめ | 牛乳、季節のパン |
| 21月 | ☆ 春分の日 ☆ | | | | | |
| 22火 | 豆乳 | クリームスープパゲティ、ミニオムレツ、キャベツサラダ、りんご | 〇米、スパゲティ、セパレートドレッシング | 牛乳、ふんわりたまごオムレツ(ミニ)、シーフードミックス、生クリーム、〇鮭そぼろ、かに | りんご、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、〇塩こんぶ | 麦茶、選べるおにぎり、たべる煮干し |
| 23水 | ヤクルト | ふわふわ丼、みそ汁(さつまいろ・長葱)、きゅうりとわかめの酢の物、バナナ | 米、さつまいも、焼ふ、三温糖、砂糖(上白糖)、油 | 卵、〇ホイップクリーム、鶏ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、〇牛乳、◎ヤ | バナナ、〇いちご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ | 牛乳、いちごクレープ |
| 24木 | 牛乳 | コロコロパン、豆乳スープ、鶏肉のオレンジ焼き、ブロッコリーサラダ、いちご | コロコロパン、〇コーンフレーク、セパレートドレッシング | 豆乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、干しえび、〇牛乳、◎牛乳 | いちご、ブロッコリー、マーマレード、たまねぎ、キャベツ、にんじん | 牛乳、コーンフレーク |
| 25金 | 豆乳 | 赤飯、すまし汁(湯葉)、さわらの幽庵焼き、菜の花と卵の和え物、デコボン | 米、〇ホットケーキ粉、〇メープルシロップ、油 | さわら、卵、〇牛乳、あずき(乾)、〇卵、〇バター、ごま、干し湯葉、◎豆乳 | デコボン、なばな、にんじん、みつば、〇りんごジャム、〇バナナ(乾果)、ねぎ、ゆず果皮、カットわかめ | 麦茶、ホットケーキ、バナナチップ |
| 26土 | ヤクルト | たぬきうどん、はんぺんのパン粉焼き、小松菜とコーンの和え物、オレンジ | ゆでうどん、〇マロンツイスト、揚げ玉、パン粉、オリーブ油、砂 | はんぺん、粉チーズ、〇牛乳、◎ヤクルト | こまつな、にんじん、オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、コーン缶、パセリ、にんにく | 牛乳、季節のパン |
| 28月 | 牛乳 | わかめ御飯、けんちん汁、鶏の唐揚げ、かぼちゃサラダ、りんご | 米、〇コッペパン、糸こんにゃく、マヨネーズ、さといも(冷凍)、油、片栗粉 | 鶏もも肉、〇ウインナー、ハム(ローズ)、木綿豆腐、白みそ、〇豆乳、◎牛乳 | りんご、〇キャベツ、かぼちゃ(冷凍)、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、にんにく | 豆乳、ホットドッグ |
| 29火 | 豆乳 | 味噌ラーメン、野菜ジュース100、揚げワンタン、白菜のナムル、いちご | ゆで中華めん、油、砂糖(上白糖)、ごま油 | 米みそ(甘みそ)、◎豆乳、〇牛乳 | 野菜ジュース、いちご、〇バナナ、はくさい、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ | 牛乳、バナナココア |
| 30水 | ヤクルト | ナン、バターチキンカレー、牛乳、プチサラダ、キウイフルーツ | ナン、〇きしめん、砂糖(上白糖)、セパレートドレッシング | 牛乳、鶏もも肉、粉チーズ、バター、〇鶏むね肉、◎ヤクルト | ホールトマト缶詰、キウイフルーツ、たまねぎ、ミニトマト、グリーンアスパラガス、コーン缶、〇にんじん、〇しいたけ、〇ね | 麦茶、きしめん |
| 31木 | 牛乳 | オムライス、ベーコンとほうれん草のスープ、ウインナー、ポテトサラダ、デコボン | 米、〇ペーグル、じゃがいも(冷凍)、マヨネーズ | 薄焼き卵、ウインナー、鶏もも肉、ハム、ベーコン、〇いわし(煮干し)、バター、〇牛乳、◎ | デコボン、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ほうれんそう(冷凍)、にんじん | 牛乳、ペーグルチーズ、たべる煮干し |

☆ 一日の平均給与量 ☆

| | 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 | 475kcal | 17.9g | 14.6g | 111mg | 2.1mg | 172 μg | 0.26mg | 0.27mg | 39mg |
| 3歳未満児 | 473kcal | 19.0g | 16.0g | 214mg | 2.2mg | 170 μg | 0.26mg | 0.38mg | 30mg |

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。

- 3日 ひなまつりメニュー
- 7日 精進料理
- 10日 お別れ遠足
- 11日 法人一斉避難訓練
- 17日 誕生会
- 24日 お祝い給食(年長)
- 25日 卒業・修了祝いメニュー

※ピンク字は年長さんのリクエストメニューです

