

令和5年3月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			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	ヤクルト	菜飯、みそ汁(麩・もやし)、かぼちゃコロッケ、白菜ののりあえ、りんご	米、パン粉、小麦粉、油、焼ふ	○牛乳、◎ヤクルト、米みそ(淡色辛みそ)、厚揚げ	りんご、かぼちゃ(冷凍)、はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、刻みのり、こんぶ(だし用)	牛乳、マシュマロサンド
2 木	牛乳	★ビーフカレー、牛乳、きんぴら肉団子、大根とタコのマリネ風、バナナ	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、セパレートドレッシング、	牛乳、牛肉(肩)、たご(茹)、○牛乳、◎牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、福神漬、きゅうり、○バナナ(乾果)、にんにく	牛乳、マヨネーズラスク、バナナチップ
3 金	豆乳	ちらし寿司、はまぐりの潮汁、ささみの胡麻天ぷら、菜の花のお浸し、いちご	米、てんぷら粉、○小麦粉、○白玉粉、砂糖(上白糖)、小町麩、○砂糖(上白糖)	鶏ささ身、○つぶしあん(砂糖添加)、錦糸卵、はまぐり、でんぶ、厚揚げ、ごま、◎豆乳、かつお節	なばな、いちご、れんこん(ゆで)、にんじん、さやえんどう、葉ねぎ、かんぴょう(乾)、焼きのり、干しいたけ	麦茶、桜餅
4 土	ヤクルト	血うどん、お魚ナゲット、かにかまサラダ、オレンジ	中華めん(冷凍)、○紫芋ブレッド、ごまドレッシング、ごま油	◎ヤクルト、かにかまぼこ、お魚ナゲット、えび(むき身)、いか、かまぼこ、アーモンドスライス○	オレンジ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、コーン缶、にんじん	牛乳、季節のパン
6 月	牛乳	納豆御飯、みそ汁(もやし)、焼肉、春雨サラダ、みかん	米、和風ドレッシング、はるさめ	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆、○ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、厚	みかん、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、○ブルーベリージャム、ピーマン、○いちごジャム、あおのり、カットわかめ	牛乳、ワッフル(選べるソース)
7 火	豆乳	わかめおにぎり、ウインナー、チキンの照り焼き、カニかまサラダ、いちご	米、和風ドレッシング、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ウインナー、かにかまぼこ、◎豆乳	いちご、ブロッコリー○おしゃぶりこんぶ	牛乳、★選べる肉まん・あんまん、こんぶ
8 水	ヤクルト	御飯、豚汁、さばの利休焼き、ほうれん草の磯和え、パイナップル	米、ごま油	◎ヤクルト、○ヨーグルト(加糖)、さば、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、厚揚げ	パイナップル、ほうれん草、○りんご、○みかん缶、○バナナ、にんじん、○いちご、ねぎ、だいこん、ごぼう、刻みのり	麦茶、フルーツヨーグルト
9 木	牛乳	ふわふわ丼、さつまいものみそ汁、酢みそ和え、りんご	米、○コッペパン、さつまいも、○砂糖(上白糖)、○油、砂糖(上白糖)、焼ふ、三温糖	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、白みそ	りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、刻みのり、カットわかめ	牛乳、選べる揚げパン
10 金	豆乳	★あんかけ焼きそば、牛乳、シュウマイ、切り干し大根サラダ、いちご	蒸し中華めん、和風ドレッシング、片栗粉	牛乳、豚肉(ばら)、シーフードミックス、ハム、◎調製豆乳	キャベツ、いちご、にんじん、もやし、切り干しだいこん、きゅうり、さやえんどう、	麦茶、リッツ
11 土	ヤクルト	きのこのスープパゲティ、チキンナゲット、マセドアンサラダ、オレンジ	スパゲティ、○いちごブレッド、じゃがいも(冷凍)、マヨネーズ、オリーブ油	◎ヤクルト、チキンナゲット、チーズ、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、しめじ、みずかけな・とうな(塩漬け)、きゅうり、えのきたけ、しいたけ	牛乳、季節のパン
13 月	牛乳	御飯、かぶのみそ汁、鶏のから揚げ、シーザーサラダ、みかん	米、シーザードレッシング、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、厚揚げ	みかん、○バナナ、かぶ、レタス、しめじ、きゅうり、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳、バナナココア
14 火	豆乳	黒糖パン、コーンスープ、★ハンバーグ、コールスローサラダ、いちご	黒糖パン、パン粉、コールスロードレッシング、油	牛乳、合びき肉、ハム、卵、◎調製豆乳、○牛乳	キャベツ、いちご、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん	牛乳、たこ焼き
15 水	ヤクルト	ゆかり御飯、みそ汁(白菜)、鶏肉のオレンジ焼き、マカロニサラダ、パイナップル	米、○さつまいも、マカロニ、マヨネーズ	○牛乳、◎ヤクルト、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、厚揚げ、ハム、○いわし(煮干し)	パイナップル、はくさい、きゅうり、マーマレード、にんじん	牛乳、焼き芋、たべる煮干し
16 木	豆乳	★クリームスープパゲティ、肉団子のケチャップ煮、ブロッコリーサラダ、りんご	スパゲティ、マヨネーズ	牛乳、シーフードミックス、生クリーム、ハム(ロース)、○ホイップクリーム、バター、◎豆乳	りんご、たまねぎ、しめじ、○もも缶、○パイン缶	麦茶、ロールケーキ
17 金	牛乳	赤飯、麩のすまし汁(えのき)、鯖の西京焼き、きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	米、もち米、砂糖(上白糖)、○粉糖、小町麩	○牛乳、さわら、かにかまぼこ、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	バナナ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	牛乳、シュガーパイ
18 土	ヤクルト	血うどん、お魚ナゲット、かにかまサラダ、オレンジ	中華めん(冷凍)、○紫芋ブレッド、ごまドレッシング、ごま油	◎ヤクルト、かにかまぼこ、お魚ナゲット、えび(むき身)、いか、かまぼこ、アーモンドスライス○	オレンジ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、コーン缶、にんじん	牛乳、季節のパン
20 月	牛乳	★塩ラーメン、牛乳、★揚げワンタン、チョレギサラダ、いちご	ゆで中華めん、○米、○もち米、油、○砂糖(上白糖)、ごま油	牛乳、◎牛乳、焼き豚、なると、○きな粉、ごま	レタス、いちご、きゅうり、ねぎ、韓国のり、カットわかめ	麦茶、ぼたもち
21 火	☆ 春分の日 ☆					
22 水	ヤクルト	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、○コーンフレーク、セパレートドレッシング	○牛乳、豆乳、◎ヤクルト、鶏もも肉、かにかまぼこ、干しえび	いちご、たまねぎ、春キャベツ、マーマレード、にんじん	牛乳、★コーンフレーク
23 木	牛乳	★わかめ御飯、豚汁、さばの利休焼き、ほうれん草の磯和え、パイナップル	○さつまいも、米、○マヨネーズ、○三温糖、ごま油	◎牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○赤みそ、厚揚げ、○すりごま、○ごま	パイナップル、ほうれん草、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、○バナナ(乾果)、刻みのり	麦茶、いも田楽、バナナチップ
24 金	豆乳	御飯、すまし汁(白菜・えのき)、甘鯛のみそねぎ焼き、かぶときゅうりの塩昆布あえ、バナナ	米、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、たい、○バター、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	バナナ、かぶ、はくさい、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ、塩こんぶ	牛乳、ココアクッキー
25 土	ヤクルト	きのこのスープパゲティ、チキンナゲット、マセドアンサラダ、オレンジ	スパゲティ、○いちごブレッド、じゃがいも(冷凍)、マヨネーズ、オリーブ油	◎ヤクルト、チキンナゲット、チーズ、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、しめじ、みずかけな・とうな(塩漬け)、きゅうり、えのきたけ、しいたけ	牛乳、季節のパン
27 月	豆乳	★ハヤシライス、牛乳、ウインナー、シーザーサラダ、みかん	米、じゃがいも、シーザードレッシング、油	ウインナー、牛肉(もも)、卵、ベーコン、◎豆乳、牛乳	みかん、たまねぎ、レタス、マッシュルーム、きゅうり、○おしゃぶりこんぶ	麦茶、今川焼き、こんぶ
28 火	牛乳	パンキンロール、クリームシチュー、鮭のマヨネーズ焼き、コールスローサラダ、いちご	○米、かぼちゃロール、じゃがいも、マヨネーズ、コールスロードレッシング、小麦粉、油	さけ、ハム、○しらす干し、○ごま、○かつお節、◎牛乳	キャベツ、いちご、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、○韓国のり	麦茶、選べるおにぎり
29 水	ヤクルト	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、★春雨サラダ、パイナップル	米、○食パン、○小麦粉、はるさめ、片栗粉、○グラニュー糖、ごま油	◎ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム(ロース)、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳、メロンパン風トースト
30 木	牛乳	★たまごうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの香り漬け、りんご	冷凍うどん、○ながいも、○小麦粉、油、天かす、小麦粉、○油、砂糖(上白糖)	牛乳、◎牛乳、ちくわ 縦割り半分、かまぼこ、ごま	りんご、キャベツ、○キャベツ、ほうれん草、○もやし、にんじん、カットわかめ、レモン果汁、あおのり、○あおのり	麦茶、お好み焼き
31 金	豆乳	御飯、けんちん汁、かじきの味噌漬焼き、ほうれん草とえのき茸のお浸し、バナナ	米、さといも、○グラニュー糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、厚揚げ、◎調製豆乳	ほうれん草、バナナ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう	牛乳、チュロス

☆ 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	506kcal	19.8g	17.5g	164mg	2.3mg	141μg	0.27mg	0.32mg	34mg
3歳未満児	458kcal	18.4g	16.5g	205mg	2.2mg	132μg	0.25mg	0.35mg	27mg

★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。

- 1日 精進料理
- 3日 ひなまつりメニュー
- 7日 お別れ散歩・遠足(お弁当給食)
- 16日 誕生会
- 22日 お祝いメニュー