

# 令和6年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第二保育園

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	ちらし寿司、すまし汁(麩・みつば) さわらの西京焼き、菜の花のお浸し いちご	米、砂糖(上白糖)、小町麩	〇カルピス、さわら、錦糸卵、でんぶ、 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお 節、すりごま、◎豆乳1L	いちご、ほうれんそう、なばな、にんじん、れんこん (ゆで)、さやえんどう、みつば、かんぴょう(乾)、刻 みのり、干しいたけ	カルピス 桜餅、ひなあられ
2土	ヤクルト	ちゃんぼん麺、牛乳 焼き餃子、オーロラサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、〇メープルブ レッド、マヨドレ	牛乳、調製豆乳、豚肉(もも)、えび(む き身)、かまぼこ、◎ヤクルト	にんじん、キャベツ、かぼちゃ、オレンジ、もやし、い んげん	麦茶 メープルパン
4月	牛乳	菜飯、みそ汁(麩・もやし) かぼちゃコロッケ、白菜ののりあえ、いちご	米、パン粉、油、小麦粉、焼 ご、〇砂糖(上白糖)	〇牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ、◎牛乳	はくさい、かぼちゃ(冷凍)、いちご、にんじん、もや し、コーン缶、キャベツ、きゅうり、刻みのり、こんぶ (だし用)	★ココアミルク ウエハース
5火	豆乳 人参スティック	たぬきうどん、牛乳、ちくわのマヨ焼き きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	冷凍うどん、〇米、揚げ玉、マ ヨドレ、油、〇砂糖(上白糖)、 砂糖(上白糖)	牛乳、ちくわ 縦割り-half、豚肉(肩 ロース)、かにかまぼこ、油揚げ、〇米 みそ(淡色辛みそ)、〇ごま、◎豆乳1L	バナナ、きゅうり、はくさい、にんじん、カットわかめ、 ◎にんじん	麦茶 ★焼きおにぎり
6水	ジョア	麦ごはん、みそ汁(里芋・ねぎ)、オレンジ さばの利休焼き、納豆の野菜和え	米、〇焼きそばめん、さといも (冷凍)、七分つき押麦、〇油	〇牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、さば、 挽きわり納豆、〇豚肉(もも)、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節、ごま	オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、〇キャベツ、にんじ ん、〇たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、◎にんじん、〇 ピーマン、ひじき、〇おしやぶりがんぶ、〇あおのり	牛乳 ★焼きそば こんぶ
7木	豆乳 きゅうりスティック	★トッピングカレーライス、牛乳、りんご ★揚げワタ、ブロッコリーのごまマヨ和え	米、〇食パン(8枚切り1/2カッ ト)、じゃがいも、マヨドレ、〇マ ヨドレ、油	牛乳、豚肉(もも)、無添加ウインナー、 すりごま、◎豆乳1L	りんご、にんじん、たまねぎ、〇コーン缶、きゅうり、 福神漬、コーン缶、◎きゅうり	麦茶 ★コーンマヨネー ズトースト
8金	牛乳 バナナチップ	御飯、豚汁、銀だらの照り焼き ほうれん草のなめ茸和え、キウイフルーツ	米、糸こんにやく、三温糖、 〇クレープの皮	〇牛乳、ぎんだら、〇ホイップクリー ム、白みそ、木綿豆腐、豚肉(肩ロ ース)、油揚げ、◎牛乳	キウイフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそ う、だいこん、にんじん、なめたけ、ねぎ、きゅうり、ご ぼう、◎バナナ(乾果)、〇ブルーベリー	牛乳 ブルーベリー クレープ
9土	ヤクルト	ナポリタン、豆乳スープ 大根とホタテのサラダ、いちご	スパゲティ、マヨドレ、砂糖 (上白糖)、〇グラニュー糖、〇 食パン	〇牛乳、魚肉ソーセージ、豆乳1L、ほ たて貝柱水煮缶、ベーコン、◎ヤクルト	いちご、だいこん、たまねぎ、にんじん、〇あんずジャ ム、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、しめじ、トマト ピューレ	牛乳 あんずジャムサンド
11月	牛乳	豚丼、なめこのみそ汁、うずら豆煮 ピーマンのサラダ、オレンジ	米、砂糖(上白糖)、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ツ ナ油漬缶、うずら豆(煮豆)、米みそ(淡 色辛みそ)、ごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、な めこ、万能ねぎ	非常水 ワッフル
12火	豆乳 人参スティック	ハンバーガー、コンソメスープ、ヨーグルト フライドポテト、ブロッコリーとかにかマサラダ	バーガーパン、フライドポテト、 セバレートドレッシング、油、〇 粉糖	ヨーグルト(加糖)、〇ホイップクリー ム、かにかまぼこ、◎豆乳1L	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、〇いち ご、きゅうり、サニーレタス、あおのり、◎にんじん	麦茶 ★バースデー ケーキ
13水	豆乳	御飯、ニラ卵スープ、麻婆豆腐 春雨サラダ、パイナップル	米、〇コッペパン、和風ドレッシ ング、はるさめ、〇油、片栗粉、〇粉 糖、〇三温糖、砂糖(上白糖)	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、 卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇いわし(煮 干し) ◎豆乳	パイナップル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、 ねぎ、にら、カットわかめ	牛乳 ★選べる揚げパン 小魚
14木	豆乳 きゅうりスティック	和風スパゲティ、牛乳、バナナ かぼちゃのチーズ焼き、コロコロ大根サラダ	スパゲティ、マヨドレ、〇粉 糖	牛乳、〇つぶあん、ベーコン、ピザ用 チーズ、バター、◎豆乳1L	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、し めじ、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、刻みのり、◎ きゅうり	麦茶 ★あんこパイ
15金	牛乳 バナナチップ	御飯、けんちん汁 かじきの味噌漬焼き ほうれん草のごま和え、いちご	米、さといも(冷凍)、三温糖、 砂糖(上白糖)	〇牛乳、かじき、米みそ(淡色辛み そ)、木綿豆腐、油揚げ、すりごま、◎ 牛乳	ほうれんそう、いちご、にんじん、だいこん、ねぎ、ご ぼう、〇ブルーベリージャム、〇いちごジャム、◎パ ナナ(乾果)	牛乳 ★選べるマシュマロ サンド
16土	ヤクルト	わかめうどん、牛乳、ミートボール 隠元のごまネーズ和え、オレンジ	冷凍うどん、〇米、マヨドレ、 〇油	牛乳、鶏ささ身、豚肉(もも)、ごま、◎ヤ クルト	オレンジ、にんじん、はくさい、いんげん、〇たまね ぎ、きゅうり、ねぎ、〇ピーマン、〇にんじん、カットわ かめ	麦茶 エビピラフ
18月	豆乳	赤飯、みそ汁(麩・もやし)、お祝い卵 ★鶏の唐揚げ、★切り干し大根サラダ いちご	米、もち米、片栗粉、油、焼 ご、ごま油、三温糖	〇牛乳、鶏もも肉、〇原宿ドック(チー ズ)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム(ロ ース)、油揚げ、あずき(乾)、◎豆乳1L、 卵	いちご、にんじん、きゅうり、もやし、切り干しだいこん	牛乳 原宿ドッグ
19火	ジョア	カレーライス、牛乳、揚げワタ ブロッコリーのごまマヨ和え、りんご	米、〇フランスパン、じゃがい も、マヨドレ、〇砂糖(上白 糖)、油	牛乳、〇牛乳、豚肉(もも)、〇卵、◎す りごま	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー	麦茶 フレンチトースト
21木	豆乳 人参スティック	たぬきうどん、牛乳、ちくわのマヨ焼き きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	冷凍うどん、〇米、〇もち米、 〇三温糖、揚げ玉、マヨドレ、 油、砂糖(上白糖)	牛乳、ちくわ 縦割り-half、豚肉(肩 ロース)、かにかまぼこ、〇きな粉、油 揚げ、◎豆乳1L	バナナ、きゅうり、はくさい、◎にんじん、にんじん、〇 おしやぶりがんぶ、カットわかめ	麦茶 ぼたもち こんぶ
22金	豆乳 バナナチップ	御飯、豚汁、銀だらの照り焼き ほうれん草のなめ茸和え、キウイフルーツ	米、糸こんにやく、三温糖	〇牛乳、ぎんだら、〇ホイップクリー ム、白みそ、木綿豆腐、豚肉(肩ロ ース)、油揚げ ◎豆乳	キウイフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそ う、だいこん、にんじん、なめたけ、ねぎ、きゅうり、ご ぼう、◎バナナ(乾果)	牛乳 ストロベリー クレープ
23土	ヤクルト	ちゃんぼん麺、牛乳、焼き餃子 オーロラサラダ、いちご	ゆで中華めん、〇メープルブ レッド、マヨドレ	牛乳、調製豆乳、豚肉(もも)、えび(む き身)、かまぼこ、◎ヤクルト	にんじん、キャベツ、かぼちゃ、いちご、もやし、いん げん	麦茶 メープルパン
25月	牛乳	豚丼、なめこのみそ汁、うずら豆煮 ピーマンのサラダ、オレンジ	米、砂糖(上白糖)、油	◎豆乳1L、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、ツナ油漬缶、うずら豆(煮 豆)、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、〇と ろけるチーズ、ごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、な めこ、万能ねぎ	豆乳 ★選べる蒸しパン
26火	豆乳 人参スティック	バターロール(ジャム)、コンソメスープ バーベキューチキン ごぼうとたらこのサラダ、りんご	ロールパン、〇米、マヨドレ、 三温糖、〇ごま油	鶏もも肉(皮付き)、〇和牛(肩)、たらこ チューブ、〇卵、ハム、◎豆乳1L	りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう(ゆで)、キャベ ツ、きゅうり、〇ねぎ、いちごジャム、〇にんじん、〇 にら、〇韓国のみ、◎にんじん	カルピス
27水	豆乳	御飯、ニラ卵スープ、麻婆豆腐 春雨サラダ、パイナップル	米、〇コッペパン、和風ドレッシ ング、はるさめ、〇油、片栗粉、〇粉 糖、〇三温糖、砂糖 (上白糖)	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、 卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇いわし(煮 干し) ◎豆乳	パイナップル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、 ねぎ、にら、カットわかめ	牛乳 選べる揚げパン 小魚
28木	豆乳 きゅうりスティック	和風スパゲティ、牛乳 かぼちゃのチーズ焼き コロコロ大根サラダ、バナナ	スパゲティ、マヨドレ、〇粉 糖	牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ、パ ター、◎豆乳1L	バナナ、かぼちゃ、〇りんご(缶詰)、たまねぎ、だい こん、にんじん、しめじ、きゅうり、ピーマン、えのきた け、刻みのり、◎きゅうり	麦茶 ★アップルパイ
29金	牛乳 バナナチップ	御飯、けんちん汁 かじきの味噌漬焼き ほうれん草のごま和え、いちご	米、さといも(冷凍)、三温糖、 〇グラニュー糖、砂糖(上白 糖)	〇牛乳、かじき、米みそ(淡色辛み そ)、木綿豆腐、油揚げ、すりごま、◎ 牛乳	ほうれんそう、いちご、にんじん、だいこん、ねぎ、ご ぼう、◎バナナ(乾果)	牛乳 チュロス
30土	ヤクルト	ナポリタン、豆乳スープ 大根とホタテのサラダ、りんご	スパゲティ、マヨドレ、砂糖 (上白糖)、〇グラニュー糖、〇 食パン	〇牛乳、魚肉ソーセージ、豆乳1L、ほ たて貝柱水煮缶、ベーコン、◎ヤクルト	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、〇あんずジャ ム、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、しめじ、トマト ピューレ	牛乳 あんずジャムサンド

《今月の食育予定》

- ・ 1日 3日がひなまつりのためお祝い献立です
- ・ 4日 精進料理献立です
- ・ 11日 避難訓練のため、おやつで非常食を食べます
- ・ 18日 卒業・進級を祝い、お祝い献立となります
- ・ 21日 お彼岸のため、おやつにぼたもちを食べます
- ・ 26日 世界の料理韓国の『カルピクッパ』



※10時や週一回のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。

☆ 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	548kcal	20.1g	17.2g	195mg	2.50mg	301μg	0.32mg	0.34mg	36mg
3歳未満児	489kcal	18.6g	15.1g	224mg	2.40mg	253μg	0.28mg	0.35mg	29mg

\* 食材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 \*

\* 今月は道組のリクエスト献立です。★マークがついています。\*

