

令和5年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七保育園

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	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	★精進料理メニュー★ 菜飯、南瓜のコロッケ、白菜の海苔和え、みそ汁(麩・もやし・揚げ)、りんご	◎肉まん、米、パン粉、油、小麦粉、焼ふ	◎グリコ牛乳、味噌、油揚げ、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	こんぶ(だし用)、はくさい、かぼちゃ、りんご、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、きゅうり、焼きのり	肉まん、牛乳
2木	牛乳	ハンバーガー、コールスローサラダ、トマトと卵のスープ、オレンジ	◎米、マヨドレ、油、片栗粉、パン粉	◎グリコ牛乳、豚ひき肉、卵、◎豚肉(ロース)、ハム、◎油揚げ	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、トマト、コーン缶、レタス、◎にんじん、◎刻みこんぶ、◎干しいたけ	しじゅうし、麦茶
3金	牛乳	★ひなまつりメニュー★ ちらし寿司、海老フライ、蓮根と胡瓜のたらこ和え、清し汁(菜の花)、いちご	米、油、マヨドレ、砂糖、麩	◎グリコ牛乳、エビフライ、錦糸卵、たらこ、油揚げ、でんぶ	れんこん、いちご、きゅうり、にんじん、なばな、さやえんどう、干しいたけ	桜餅、ひなあられ、麦茶
4土	ジョア	ナポリタン、人参とレタスのサラダ、コンソメスープ、バナナ	スパゲティー、和風ドレッシング、油	◎グリコ牛乳、◎ホイップクリーム、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、レタス、たまねぎ、にんじん、キャベツ、◎いちごジャム、きゅうり、ピーマン、コーン缶	クリームサンド、ビスケット、牛乳
6月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	カレーライス、福神漬け、手作りごまドレッシングサラダ、デコボン、牛乳	米、じゃがいも、◎ポップコーン、マヨドレ、油、砂糖、ごま油	牛乳、◎ヨーグルト、鶏もも肉(皮付き)、すりごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、デコボン、福神漬、コーン缶	ポップコーン、ヨーグルト、麦茶
7火	牛乳	わかめうどん、えびしゅうまい、ブロッコリーのサラダ、いちご	ゆでうどん、◎米、和風ドレッシング、◎砂糖	◎グリコ牛乳、豚肉(もも)、◎豚肉(ばら)、ハム、かまぼこ、油揚げ、◎ごま	ブロッコリー、もやし、いちご、にんじん、ねぎ、しいたけ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	肉巻きおにぎり、麦茶
8水	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ごはん、鯖の西京焼き、納豆の野菜和え、みそ汁(大根・なめこ・ねぎ)、オレンジ	米、◎油	◎グリコ牛乳、さわら、挽きわり納豆、西京みそ、味噌、かつお節、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	オレンジ、ほうれんそう、だいこん、なめこ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、◎あおのり	のり塩ポテト、牛乳
9木	牛乳	★お別れ会メニュー★ 道組リクエストピザ、チキンナゲット、コンソメスープ、りんご	ピザ生地、マヨドレ、油	◎グリコ牛乳、◎オアシスクリーム、チキンナゲット、とろけるチーズ、鶏もも肉(皮付き)、ウインナー	りんご、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、◎いちごジャム	道組リクエスト☆アイス、麦茶
10金	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	牛丼、ブロッコリーとツナのごま和え、五目みそ汁、グレープフルーツ	米、砂糖、油	牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ、ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	たまねぎ、ブロッコリー、グレープフルーツ、だいこん、にんじん、ねぎ	ビスコ、水(ミネラルウォーター)
11土	ジョア	ほうとう、厚焼きたまご、白菜の昆布和え、オレンジ	ゆでうどん、◎油、◎片栗粉、油、◎砂糖	◎グリコ牛乳、卵(厚焼き卵)、鶏もも肉、◎凍り豆腐、味噌、油揚げ、◎きな粉	はくさい、オレンジ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、しいたけ	高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳
13月	乳酸菌飲料ミラフル	しょうゆらーめん、焼きぎょうざ、ポテトサラダ、バナナ	ゆで中華めん、じゃがいも、◎小麦粉、◎無塩バター、マヨドレ、◎粉糖、ごま油	◎グリコ牛乳、豚肉(もも)、ハム	バナナ、きゅうり、にんじん、もやし、こまつな、コーン缶、ねぎ、たまねぎ	手作りクッキー、牛乳
14火	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ごはん、麻婆豆腐、カニカマサラダ、中華スープ、パイナップル	米、◎食パン、◎グラニュー糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油	◎グリコ牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、味噌、卵、ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	パイナップル、ブロッコリー、◎いちご、もやし、ねぎ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、◎レモン	いちごジャムサンド、牛乳
15水	乳酸菌飲料ミラフル	ふりかけごはん、鶏のからあげ、温野菜サラダ、みそ汁(玉ねぎ・わかめ・油揚げ)、デコボン	米、マヨドレ、じゃがいも、片栗粉、油	◎グリコ牛乳、鶏もも肉、味噌、油揚げ	ブロッコリー、デコボン、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	セレクトおせんべい、牛乳
16木	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	★誕生会メニュー★ 完熟トマトのミートスパゲティ、アンパンマンポテト、ポパイサラダ、フルーツゼリー、牛乳	スパゲティー、アンパンマンポテト、マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉、◎牛乳、◎ホイップクリーム、ベーコン、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、トマト、◎いちご、みかん缶、パイナップル、◎バナナ、ラズベリー、コーン缶、セロリー	フルーチェパフェ、麦茶
17金	乳酸菌飲料ミラフル	★卒業祝いメニュー★ 赤飯、鮭の塩焼き、筑前煮、清し汁(花麩・三つ葉)、いちご	◎さつまいも、赤飯、さといも、砂糖、麩、ごま油	◎グリコ牛乳、ベにさけ、鶏もも肉	いちご、れんこん、たけのこ(水煮)、にんじん、ごぼう、糸みつば、いんげん、干しいたけ	焼き芋、牛乳
18土	ジョア	ハヤシライス、豆腐とレタスのサラダ、バナナ	米、◎無塩バター、◎砂糖、油、ごま油	◎グリコ牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、◎卵、◎牛乳、◎クリームチーズ、かつお節	たまねぎ、バナナ、レタス、にんじん、まいたけ、刻みのり、しめじ、◎ブルーベリー	ブルーベリーマフィン、牛乳
20月	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ごはん、鯖の西京焼き、納豆の野菜和え、みそ汁(大根・なめこ・ねぎ)、オレンジ	米	◎グリコ牛乳、さわら、挽きわり納豆、西京みそ、味噌、かつお節、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	オレンジ、ほうれんそう、だいこん、なめこ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき	歌舞伎揚げ、牛乳
22水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	カレーライス、福神漬け、手作りごまドレッシングサラダ、バナナ、牛乳	米、じゃがいも、◎ポップコーン、マヨドレ、油、砂糖、ごま油	牛乳、◎ヨーグルト、鶏もも肉(皮付き)、すりごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	にんじん、バナナ、たまねぎ、キャベツ、福神漬、コーン缶	ポップコーン、ヨーグルト、麦茶
23木	牛乳	ハンバーガー、コールスローサラダ、コーンスープ、いちご	◎もち米、◎米、マヨドレ、油、◎砂糖、パン粉	◎グリコ牛乳、豚ひき肉、牛乳、ハム、◎きな粉	クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、いちご、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、レタス	ぼたもち、麦茶
24金	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ごま塩ごはん、鯖のフライ選べるソース、小松菜の海苔和え、みそ汁(豆腐)、オレンジ	◎肉まん、米、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油	◎グリコ牛乳、ベにさけ、絹ごし豆腐、卵、味噌、かつお節、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	こまつな、キャベツ、オレンジ、ねぎ、焼きのり	肉まん、牛乳
25土	ジョア	和風きのこスパゲティ、さつまいもサラダ、キウイ	さつまいも、スパゲティー、◎コーンフレーク、マヨドレ、◎無塩バター、油	◎グリコ牛乳、鶏もも肉、ハム	キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、まいたけ、コーン缶、しいたけ、いんげん	玄米フレークおこし、牛乳
27月	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ごはん、麻婆豆腐、カニカマサラダ、中華スープ、パイナップル	米、◎食パン、中華ドレッシング、片栗粉、砂糖、油、ごま油	◎グリコ牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、味噌、卵、ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	パイナップル、ブロッコリー、もやし、◎いちごジャム、ねぎ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ	いちごジャムサンド、牛乳
28火	乳酸菌飲料ミラフル	わかめうどん、えびしゅうまい、ブロッコリーのサラダ、いちご	ゆでうどん、◎小麦粉、◎無塩バター、和風ドレッシング、◎粉糖	◎グリコ牛乳、豚肉(もも)、ハム、かまぼこ、油揚げ	ブロッコリー、もやし、いちご、にんじん、ねぎ、しいたけ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	手作りクッキー、牛乳
29水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	★お弁当給食★ おにぎり、鶏のからあげ、温野菜サラダ、デコボン	米、じゃがいも、片栗粉、マヨドレ、油	◎グリコ牛乳、鶏もも肉、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ブロッコリー、デコボン、にんじん、にんにく、しょうが	セレクトおせんべい、牛乳
30木	乳酸菌飲料ミラフル	完熟トマトのミートスパゲティ、ポパイサラダ、りんご、牛乳	スパゲティー、◎米、マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、◎豚肉(ロース)、◎油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、りんご、にんじん、トマト、コーン缶、◎にんじん、◎刻みこんぶ、セロリー、◎干しいたけ	しじゅうし、麦茶
31金	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	牛丼、ブロッコリーとツナのごま和え、五目みそ汁、グレープフルーツ	米、◎コッペパン、◎グラニュー糖、◎油、砂糖、油	◎グリコ牛乳、牛肉(ばら)、米みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	たまねぎ、ブロッコリー、グレープフルーツ、だいこん、にんじん、ねぎ	揚げパン(シュガー)、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	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	495kcal	19.1g	22.2g	240mg	2.2mg	187μg	0.34mg	0.37mg	39mg
3歳未満児	477kcal	18.3g	20.1g	332mg	2.3mg	159μg	0.30mg	0.39mg	33mg

3月は道組のリクエスト献立です!! (リクエストメニュー園内六角掲示板に掲示しています。) 今年度の道組さんのリクエストではピザが多かったです! たくさんのご要望ありがとうございます!! 給食室でも心を込めておいしい給食を作ります。卒業まで残りわずか、良い思い出になってくれたら嬉しいです。

☆食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。