

令和7年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七こども園

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 土	ジョア	ペンネミートソース、牛乳 胡麻ネーズサラダ、オレンジ	◎食パン、ペンネ、マヨドレ、砂糖、◎油、油	牛乳、豚ひき肉、ハム、すりごま、◎ジョア マスカット	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、	ほうじ茶 シュガートースト
3 月	のむヨーグルト	★ちらし寿司、かぶのすまし汁 鱈の西京焼き、菜の花のお浸し、いちご	米、砂糖	さわら、米みそ、油揚げ、錦糸卵、◎ホイップクリーム、でんぶ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、にんじん、なばな、こまつな、かぶ、◎いちご、さやえんどう、干しいたけ、かんぴょう(乾)、カットわかめ	ほうじ茶 ひな祭り★ケーキ
4 火	豆乳 さつまいもチップ	菜飯、みそ汁(麩・もやし) 南瓜のコロッケ、白菜ののり和え、りんご	米、パン粉、小麦粉、油、焼ふ、◎さつまいもチップ	◎牛乳、◎ホイップクリーム(植物性脂肪)、米みそ、生揚げ、◎調製豆乳	かぼちゃ(冷凍)、りんご、はくさい、◎バナナ、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 バナナクレープ
5 水	豆乳(いちご)	★ミートソーススパゲティ、牛乳 ポテトツナサラダ、キウイフルーツ	焼きそばめん、じゃがいも、◎米、マヨドレ、油、◎三温糖	牛乳、豚肉(肩)、◎豚肉、ツナ油漬缶、◎油揚げ、◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	ほうじ茶 しじゅうし
6 木	牛乳 きゅうりスティック	★カレーライス、牛乳 エビフライ&から揚げ コールスローサラダ、オレンジ	スパゲティ、じゃがいも、◎米、マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、◎豚肉(ロース)、◎油揚げ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、黄色トマト、◎にんじん、◎刻みこんぶ、セロリー、◎干しいたけ、◎きゅうり	ほうじ茶 ★アイス ウエハース
7 金	豆乳(バナナ)	御飯、すまし汁(えのき・麩・みつば) 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりと竹輪の和え物、パイナップル	米、◎油、焼ふ(板ふ)、三温糖、バター、ごま油、◎ポテトフライ	◎牛乳、さけ、ちくわ、米みそ、◎豆びよ(バナナ)	きゅうり、パイナップル、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、もやし、キャベツ、みつば	牛乳 ★ポテトフライ
8 土	ジョア	ペーコンのバター醤油のスパゲティ、牛乳 レンコンサラダ、バナナ	スパゲティ、◎ホットケーキミックス、◎メープルシロップ、◎バター、バター	牛乳、◎牛乳、ベーコン、ハム、◎ジョア マスカット	バナナ、れんこん、たまねぎ、きゅうり、◎パン缶、にんじん、コーン缶、ピーマン、しめじ、刻みのり	ほうじ茶 パインケーキ
10 月	のむヨーグルト	★ハヤシライス、牛乳 ★はんぺんチーズフライ エビとブロッコリーのサラダ、バナナ	米、◎小麦粉、◎無塩バター、マヨネーズ、油、◎三温糖	◎調製豆乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、えび(むき身)、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、マッシュルーム缶、にんじん、グリーンピース(冷凍)	豆乳 ★クッキー
11 火	豆乳 干しいも	非常食うどん、牛乳 ポパイサラダ、りんご	ゆでうどん、マヨドレ、砂糖、◎蒸し切干しいも、◎ウエハース、◎ゼリー	牛乳、ベーコン、油揚げ、◎調製豆乳	りんご、ほうれんそう、◎いちご、コーン缶、◎キウイフルーツ	ほうじ茶 ★フルーツゼリー ウエハース
12 水	豆乳(いちご)	麦御飯、ワカメスープ ★麻婆豆腐 もやしの中華和え、パイナップル	米、押麦、片栗粉、砂糖、三温糖、油、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎つぶしあん、錦糸卵、ハム、米みそ、ごま、◎豆びよ(バナナ)	パイナップル、きゅうり、もやし、ねぎ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ	牛乳 あんロールパイ
13 木	牛乳 きゅうりスティック	ロールパン、コーンクリームスープ ★ポークハンバーグ シーザーサラダ、オレンジ	ロールパン、◎米、フレンチドレッシング(乳化型)、パン粉	豚ひき肉、牛乳、◎豚肉(もも)、ベーコン、◎錦糸卵、◎ごま、◎牛乳	クリームコーン缶、オレンジ、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、◎ほうれんそう、◎もやし、◎にんじん、コーン缶、◎きゅうり	ほうじ茶 キンパ風おにぎり
14 金	豆乳(バナナ)	赤飯、清し汁(花麩・三つ葉)、 鮭の塩焼き、筑前煮、いちご	もち米、さといも、砂糖、油麩、ごま油、◎せんべい	◎牛乳、ささげ、ベにさげ、鶏もも肉、◎豆びよ(バナナ)	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	牛乳 ビスコ
15 土	ジョア	タンメン、牛乳 ブロッコリーサラダ、バナナ	ゆで中華めん、マヨドレ、◎コッペパン、◎バター	牛乳、焼き豚 ◎ジョア マスカット	バナナ、ブロッコリー、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、コーン缶、きゅうり、にんにく	ほうじ茶 ガーリックトースト
17 月	のむヨーグルト	照り焼きチキンバーガー、クリームシチュー、レタスサラダ、オレンジ	じゃがいも、ロールパン、◎ホットケーキミックス、マヨドレ、小麦粉、◎メープルシロップ、パン粉、バター、油、◎バター、クルトン	◎牛乳、牛乳、卵、鶏もも肉、ベーコン、粉チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、オレンジ、レタス、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン缶、レモン果汁	牛乳 ホットケーキ
18 火	豆乳 さつまいもチップ	御飯、みそ汁(麩・もやし) ★とんかつ、白菜ののり和え、りんご	米、油、花麩、◎さつまいもチップ	◎牛乳、◎ホイップクリーム、米みそ、油揚げ、◎調製豆乳	はくさい、りんご、◎バナナ、にんじん、もやし、きゅうり、刻みのり	牛乳 バナナクレープ
19 水	豆乳(いちご)	★焼きそば、牛乳、えびしゅうまい ポテトツナサラダ、キウイフルーツ	焼きそばめん、じゃがいも、◎もち米、◎三温糖、マヨドレ、油	牛乳、しゅうまい、豚肉(肩)、ツナ油漬缶、◎きな粉、◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	ほうじ茶 ぼたもち
21 金	豆乳(バナナ)	御飯、すまし汁(えのき・麩・みつば) 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりと竹輪の和え物、パイナップル	米、◎油、焼ふ(板ふ)、三温糖、バター、ごま油、◎ポテトフライ	◎牛乳、さけ、ちくわ、米みそ、◎豆びよ(バナナ)	きゅうり、パイナップル、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、もやし、キャベツ、みつば	牛乳 ポテトフライ
22 土	ジョア	トマトクリームパスタ、牛乳 フレンチサラダ、オレンジ	スパゲティ、◎コーンフレーク、◎無塩バター	◎牛乳、牛乳、生クリーム、ベーコン、◎ジョア マスカット	オレンジ、キャベツ、ホールトマト缶詰、グリーンアスパラガス、コーン(冷凍)、しめじ、えのきたけ	ほうじ茶 玄米フレークおこし
24 月	のむヨーグルト	ふりかけごはん、みそ汁(玉・わかめ・油揚) 鶏のからあげ ブロッコリーのサラダ、オレンジ	米、片栗粉、油、◎せんべい	◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、ハム、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんにく、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	牛乳 セレクトおせんべい
25 火	豆乳、干しいも	完熟トマトのミートスパゲティ、牛乳 ポパイサラダ、りんご	スパゲティ、マヨドレ、油、◎蒸し切干しいも、◎ウエハース	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、◎調製豆乳	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、トマト、にんじん、◎いちご、コーン缶、◎キウイフルーツ、セロリー	ほうじ茶 フルーツゼリー ウエハース
26 水	豆乳(いちご)	麦御飯、ワカメスープ 麻婆豆腐 もやしの中華和え、パイナップル	米、押麦、片栗粉、砂糖、三温糖、油、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎つぶしあん、錦糸卵、ハム、米みそ、ごま、◎豆びよ(バナナ)	パイナップル、きゅうり、もやし、ねぎ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ	牛乳 あんロールパイ
27 木	牛乳 きゅうりスティック	ロールパン、コーンクリームスープ ポークハンバーグ シーザーサラダ、オレンジ	ロールパン、◎米、パン粉	豚ひき肉、牛乳、◎豚肉(もも)、ベーコン、◎錦糸卵、◎ごま、◎牛乳	クリームコーン缶、オレンジ、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、◎ほうれんそう、◎もやし、◎にんじん、コーン缶、◎きゅうり	ほうじ茶 キンパ風おにぎり
28 金	豆乳(バナナ)	御飯、みそ汁(大根・なめこ・ねぎ) 鱈の西京焼き 納豆の野菜和え、キウイフルーツ	米、◎コッペパン、◎バター	◎牛乳、さわら、挽きわり納豆、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎豆びよ(バナナ)	キウイフルーツ、ほうれん草、だいこん、カットなめこ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき	牛乳 ★ガーリックトースト
29 土	ジョア	味噌煮込みうどん、牛乳 じゃが芋とハムのサラダ、パイナップル	ゆでうどん、じゃがいも、◎焼ふ、マヨドレ、◎砂糖、◎無塩バター	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ、ハム、ちくわ、赤みそ、◎いわし(煮干し)、◎ジョア マスカット	はくさい、パイナップル、きゅうり、にんじん、ねぎ	牛乳 お麩ラスク 小魚
31 月	のむヨーグルト	ハヤシライス、牛乳 はんぺんのチーズフライ エビとブロッコリーのサラダ、バナナ	米、◎ホットケーキミックス、マヨネーズ、◎バター、油、◎砂糖、◎ココア	◎調製豆乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、えび(むき身)、◎卵、◎牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、マッシュルーム缶、にんじん、グリーンピース(冷凍)	豆乳 うずまきクッキー

☆ 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 524kcal	21.3g	17.6g	194mg	2.30mg	257μg	0.36mg	0.37mg	45mg
3歳未満児 498kcal	21.1g	16.7g	259mg	2.60mg	216μg	0.35mg	0.40mg	36mg

《今月の食育予定》

- ・ 3日 ひなまつり
- ・ 4日 精進料理
- ・ 11日 避難訓練のため、給食は非常食
- ・ 14日 卒業・進級を祝い・お祝い献立
- ・ 19日 お彼岸・ぼたもち



* 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 *

※毎週火曜日は、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。

* 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。*

