

# 令和3年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第四保育園

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月	牛乳	丸パン、トマトスープ、チーズはんぺんフライ、ブロッコリーとホタテのサラダ、オレンジ	◎米、丸パン、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、油	はんぺん、卵、ほたて貝柱水煮缶、チーズ、◎さけ(塩)、◎牛乳	オレンジ、ブロッコリー、トマト、もやし	麦茶、選べるおにぎり
2火	豆乳	ごはん、大根のみそ汁、鮭の塩焼き、肉じゃが、バナナ	米、じゃがいも、しらたき、玄米、砂糖、油	◎牛乳、さけ、◎ホイップクリーム、豚肉(肩ロース)、だし入りみそ、◎豆乳	バナナ、たまねぎ、だいこん、◎いちご、にんじん、さやえんどう、だいこん(葉)、◎いちごジャム	牛乳、いちごクレープ
3水	飲むヨーグルト	ちらし寿司、麩のすまし汁、鱈の西京焼き、菜の花のごまマヨネーズあえ、みかん	米、砂糖、マヨネーズ、◎アラザン、小町麩、なたね油	さわら、西京みそ、えび(むき身)、◎ホイップクリーム、卵、かまぼこ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、なほな、こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、もやし、きゅうり、かんぴょう(乾)、◎いちご、◎ほうれんそう、れんこん、いちご切り、赤みつば、◎いちごジャム、割みのみ、干しいたけ	麦茶、ひなまつりデザート
4木	豆乳	ごはん、里芋のみそ汁、車麩のから揚げ、キャベツのごま酢あえ、デコボン	米、さといも、片栗粉、車麩、油、玄米、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎ねりあん、だし入りみそ、油揚げ、すりごま(白)、◎豆乳	キャベツ、デコボン、だいこん、にんじん、ごぼう	牛乳、ココアデニッシュ
5金	飲むヨーグルト	ふりかけご飯、チンゲン菜のみそ汁、★鶏のから揚げ、おからのサラダ、パイン	米、◎ピーマン、マヨネーズ、油、玄米、片栗粉、◎砂糖、小麦粉、◎ごま油、砂糖	鶏もも肉、おから、米みそ、ハム、◎干しえび、◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、パインナップル、チンゲンサイ、◎キャベツ、◎にんじん、◎にら、もやし、しよが	麦茶、焼きビーフン
6土	豆乳	ハヤシライス、根菜サラダ、バナナ、牛乳	米、玄米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、白いりごま、◎豆乳	たまねぎ、バナナ、きゅうり、マッシュルーム、れんこん、いちご切り、ごぼう、にんじん	麦茶、たいやき
8月	飲むヨーグルト	ごはん、玉ねぎのみそ汁、カレイの煮つけ、納豆和え、きよみ	米、◎ホットケーキ粉、◎油、玄米、砂糖、◎小麦粉	◎牛乳、納豆、かかれい、◎ウインナー、米みそ、◎卵、◎脱脂粉乳、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	きよみ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、えのきたけ、<<ひじき>>、カットわかめ、しよが	牛乳、ミニアメリカンドッグ
9火	豆乳	きつねうどん、シュウマイ、もやしとホタテのサラダ、バナナ	ゆでうどん、◎ホットケーキ粉、マヨネーズ、◎粉糖	◎全卵、◎バター、ほたて貝柱、油揚げ、◎牛乳、かまぼこ、◎豆乳	もやし、バナナ、チンゲンサイ、ほうれんそう、◎マーメイド、にんじん、ねぎ、◎オレンジ天然果汁、干しいたけ	麦茶、オレンジスティックケーキ
10水	野菜ジュース	焼き鳥丼、厚揚げのみそ汁、ほうれん草のおかか和え、せとか	米、◎油、◎片栗粉、玄米、油、◎砂糖、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、米みそ、◎白いりごま、かつお節、◎いわし(煮干し)	◎ごぼう、ほうれんそう、せとか、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ、割みのみ	牛乳、ごぼうの甘辛揚げ、小魚
11木	豆乳	★ナン、★キーマカレー、ハッシュドポテト、切り干し大根のコールスロー風サラダ、バナナ	ナン、マヨネーズ、油、小麦粉	◎牛乳、豚ひき肉、ハム、だいたい水餃子、◎豆乳	バナナ、たまねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、にんじん、ピーマン	牛乳、ビスケット
12金	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、さばの黄金焼き、もやしの海苔酢和え、はっさく	米、◎食パン、砂糖、玄米、マヨネーズ、油、◎粉糖	◎牛乳、◎卵、さば、はんぺん、かにかまフレーク、米みそ、◎脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、はっさく、きゅうり、えのきたけ、焼きのり、カットわかめ	牛乳、選べるフレンチトースト
13土	豆乳	チャーハン、わんたんスープ、ほうれん草のナムル、バナナ	米、◎食パン、ワンタンの皮、ごま油、玄米	◎牛乳、焼き豚、なると、白いりごま、◎豆乳	ほうれんそう、バナナ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、◎いちごジャム	牛乳、ジャムソフトパン
15月	豆びよいちご	お寿司、あおさのみそ汁、えび天、茶碗蒸し、フルーツカクテル	◎小麦粉、米、◎砂糖、天ぷら粉、油、三温糖、玄米	◎牛乳、◎バター、卵、◎クリームチーズ、えび、◎卵、卵(厚焼き卵)、油揚げ、だし入りみそ、挽きわり納豆、かにかまフレーク、◎豆乳飲料	みかん缶、パイン缶、ほうれんそう、きゅうり、干しいたけ、あおさ、◎いちご	牛乳、誕生デザート
16火	牛乳	丸パン、トマトスープ、チーズはんぺんフライ、ブロッコリーとホタテのサラダ、オレンジ	丸パン、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、油	はんぺん、◎ホイップクリーム、卵、ほたて貝柱水煮缶、チーズ、◎牛乳	ブロッコリー、オレンジ、◎いちご、トマト、もやし、◎いちごジャム	麦茶、いちごクレープ
17水	豆乳	ごはん、大根のみそ汁、鮭の塩焼き、肉じゃが、バナナ	米、◎くちもち米、しらたき、じゃがいも、◎米、◎砂糖、玄米、砂糖、油	さけ、◎つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(肩ロース)、だし入りみそ、◎きな粉、◎豆乳	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、さやえんどう、だいこん(葉)	麦茶、ばたもち
18木	牛乳	ふりかけご飯、チンゲン菜のみそ汁、★鶏のから揚げ、おからのサラダ、パイン	米、マヨネーズ、油、◎砂糖、玄米、片栗粉、小麦粉、砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、おから、米みそ、ハム、◎牛乳	ブロッコリー、パインナップル、チンゲンサイ、◎みかん缶、◎バナナ、もやし、◎キウイフルーツ、しよが	麦茶、フルーツヨーグルト、リッツクラッカー
19金	豆乳	★ハンバーガー、てりやきチキンバーガー、★フライドポテト、コーンサラダ、コールスローサラダ、ゼリー、牛乳	ライスチーズパン、フライドポテト、バーガーパン、油、マヨネーズ、パン粉、三温糖、マーガリン、◎アラザン	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、牛ひき肉、◎ホイップクリーム、◎豆乳、◎バター	コーン缶、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、レタス、にんじん、◎いちご、◎みかん	麦茶、デコレーションカップケーキ
20土	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 春分の日					
22月	飲むヨーグルト	ごはん、玉ねぎのみそ汁、カレイの煮つけ、納豆和え、きよみ	◎ホットドッグパン、米、玄米、◎油、砂糖	◎牛乳、納豆、かかれい、◎フランクフルト、米みそ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	きよみ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、◎キャベツ、えのきたけ、<<ひじき>>、カットわかめ、しよが	牛乳、ホットドッグ
23火	豆乳	★ミートソーススパゲティ、ハッシュドポテト、野菜スティック、オレンジ、牛乳	マカロニスパゲティ、◎ホットケーキ粉、マヨネーズ、◎砂糖、三温糖	牛乳、豚ひき肉、◎卵、◎無塩バター、米みそ(甘みそ)、◎牛乳、◎豆乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、◎バナナ、カラフラワー、グリーンピース(冷凍)、セロリ、にんにく	麦茶、バナナケーキ
24水	飲むヨーグルト	ピピンバ、中華風コーンスープ、★春雨サラダ、パイン	◎じゃがいも、米、◎小麦粉、◎砂糖、◎油、砂糖、はるさめ、玄米、ごま油、片栗粉	◎牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、◎白みそ、◎するめ、えごま(乾)、◎ヨーグルト(ドリンク)	パインナップル、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、あさつき	牛乳、みそポテト、するめ
25木	野菜ジュース	赤飯、麩のすまし汁、ぶりの照り焼き、筑前煮、きよみ	赤飯、板こんにゃく、砂糖、なたね油、油、星の麩、◎スポンジ	◎牛乳、ぶり、鶏もも肉、黒ごま、◎生クリーム	◎<<野菜ジュース>>、きよみ、れんこん、いちご切り、ほうれんそう、たけのこ(水煮缶)、にんじん、ごぼう、えのきたけ、干しいたけ、いんげん、◎バナナ	牛乳、お祝いケーキ
26金	豆びよいちご	しっぽくうどん、春巻き、もやしとホタテのサラダ、パイン	ゆでうどん、さといも、春巻きの皮、マヨネーズ、油、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、ほたて貝柱、◎豆乳飲料	もやし、チンゲンサイ、パインナップル、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ	牛乳、赤ちゃんのおしりパン
27土	豆乳	たらこスパゲティ、たまごスープ、おからのサラダ、バナナ	◎ロールパン、スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	◎牛乳、卵、◎ウインナー、たらこ、おから、ハム、◎バター、◎豆乳	ブロッコリー、バナナ、ほうれんそう、さやえんどう、焼きのり	牛乳、ウインナーロール
29月	飲むヨーグルト	シーフードカレー、チキンナゲット、切り干し大根のコールスロー風サラダ、バナナ	米、◎食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、◎粉糖、玄米	◎牛乳、◎卵、えび(むき身)、ハム、いか、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、バナナ、コーン缶、切り干しだいこん、にんじん、ブロッコリー	牛乳、選べるフレンチトースト
30火	豆乳	豚丼、なめこのみそ汁、キャベツの塩昆布あえ、きよみ	米、玄米、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ、◎脱脂粉乳、◎豆乳	きよみ、キャベツ、たまねぎ、もやし、なめこ、にんじん、塩こんぶ、ねぎ	麦茶、プリン、ウエハース
31水	飲むヨーグルト	八王子ラーメン、★ぎょうざ、ナムル、キウイフルーツ	砂で中華めん、ごま油、油	◎牛乳、焼き豚、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、たけのこ(塩蔵しならく)	牛乳、ベルギーワッフル



☆ 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	566kcal	20.2g	20.7g	186mg	2.2mg	173 μg	0.31mg	0.39mg	35mg
3歳未満児	481kcal	19.2g	18.0g	207mg	2.3mg	142 μg	0.26mg	0.39mg	27mg

- ☆おひさまランチについて☆
- 5日 おおるりチーム・やまゆりチーム
  - 12日 心組
  - 16日 輝組
- にそれぞれおひさまランチを予定しています。  
当日はみそ汁の代わりに野菜ジュースを提供します。

- ☆今月の行事食☆
- 3日 ひなまつり
  - 4日 精進料理
  - 11日 防災食の提供(午後おやつ)
  - 15日 誕生会
  - 17日 彼岸の入り
  - 19日 お楽しみ給食
  - 25日 お祝い給食

☆道組リクエスト給食☆  
★印は道組のリクエスト給食となっています。

・仕入れ等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。