令和4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） 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	3時おやつ
1 火	飲むヨーグルト	ごはん、具だくさん汁、高野豆腐のから揚げ、ブロッコリーのごま酢あえ、みかん	米、○ホットケーキ粉、さといも、片栗粉、油、○粉糖、玄米、砂糖	○牛乳、○全卵、米みそ、減り豆腐、○バター、油揚げ、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、ミニブロッコリー、にんじん、だいこん、きゅうり、○マーマレード、ごぼう、○オレンジ天然果汁	牛乳 オレンジスティックケーキ
2 水	豆乳、大根スティック	胚芽ロール、オニオンスープ、鮭のマヨニーン焼き、海藻サラダ、キウイフルーツ	○じゃがいも、胚芽パン、じゃがいも、マヨネーズ、○油、○砂糖	○牛乳、さけ、かにかまぼこ、ベーコン、○白みそ、◎豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、たまねぎ、◎だいこん、いちごジャム、コーン缶、海藻ミックス	牛乳 せいだのたまじ
3 木	野菜ジュース	ちらし寿司、麩のすまし汁、えびの天ぷら、ほうれん草のなめたけ和え、パイン	米、天ぷら粉、油、砂糖、○グラニュー糖、なたね油、てまり麩、○アラザン	○牛乳、えび、○カルピス、○ホイップクリーム、えび(むき身)、卵、でんぶ	ほうれんそう、パイナップル、もやし、○いちご、○キウイフルーツ、なめたけ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、れんこんいちょう切り、糸みつば、刻みのり、さやえんどう、干ししいたけ	カルピス ★プリンアラモード
4 金	豆乳	★とんこつラーメン、ぎょうざ、切り干し大根のコールスロー風サラダ、オレンジ	ゆで中華めん、○米、マヨネーズ、○天かす、油	○牛乳、焼き豚、ハム、○干しえび、白いりごま、◎豆乳	オレンジ、コーン缶、切り干しだいこん、ねぎ、もやし、キャベツ、黒きくらげ、○万能ねぎ、にんじん	牛乳 天むす風おにぎり
5 土	豆びよいちご	ハヤシライス、チキンナゲット、野菜スティック、野菜ゼリー	米、○食パン、マヨネーズ、玄米、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、白みそ、ゼラチン、◎豆乳飲料	<<野菜ジュース>>、たまねぎ、ミニブロッコリー、だいこん、にんじん、マッシュルーム、○いちごジャム	牛乳 ジャムソフトパン
7 月	豆乳	ごはん、はんぺんのすまし汁、★鶏のから揚げ、★ブロッコリーとホタテのサラダ、きよみ	○食パン、米、マヨネーズ、○砂糖、油、玄米、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、はんぺん、ほたて貝柱水煮缶、○バター、○きな粉、◎豆乳	ミニブロッコリー、きよみ、もやし、糸みつば、しょうが、カットわかめ	牛乳 きなこサンドパン
8 火	飲むヨーグルト	セレクトハンバーガー(チーズバーガー、照り焼きチキン)、野菜ジュース、★フライドポテト、コーンサラダ、いちご&オレンジ	フライドポテト、丸パン、バーガーパン、油、○小麦粉、パン粉、マヨネーズ、○グラニュー糖、三温糖、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、牛ひき肉、○生クリーム、○ホイップクリーム、○バター、バター、スライスチーズ、牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、コーン缶、オレンジ、むきえだまめ、○いちご、たまねぎ、レタス、○バナナ、にんじん、○いちごジャム	牛乳 クッキー
9 水	豆乳、きゅうりスティック	ごはん、なめこのみそ汁、カレイの煮つけ、ひじきの納豆和え、キウイフルーツ	米、三温糖、玄米	○牛乳、納豆、かれい、木綿豆腐、○ホイップクリーム、米みそ、かつお節、◎豆乳	キウイフルーツ、◎きゅうり、なめこ、ほうれんそう、○いちご、切り干しだいこん、にんじん、えのきたけ、<<ひじき>>、○いちごジャム、しょうが、カットわかめ	牛乳 いちごクレープ
10 木	飲むヨーグルト	丸パン、だいこんのスープ、ほうれん草のグラタン、★ツナポテトサラダ、りんご	丸パン、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、○ホットケーキ粉、○油、パン粉	○牛乳、○ウインナー、鶏もも肉、牛乳、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、ベーコン、脱脂粉乳、粉チーズ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、だいこん	牛乳 ミニアメリカンドッグ
11 金	豆乳	ごはん、チンゲン菜のスープ、厚揚げのケチャップ炒め、春雨サラダ、オレンジ	米、はるさめ、玄米、三温糖、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、えび、ハム、ベーコン、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、グリンピース(冷凍)、干ししいたけ	牛乳 リッツクラッカー
12 土	豆びよココア	ほうれん草とツナのパスタ、たまごとトマトのスープ、青のりハッシュドポテト、みかん	スパゲティー、オリーブ油、片栗粉	○牛乳、卵、ツナ水煮缶、バター、◎豆乳飲料	みかん、ほうれんそう、トマト、あおのり	牛乳 バニラメロンパン
14 月	豆乳	★みそラーメン、手作りシュウマイ、キャベツの中華和え、パイン	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○豚ひき肉、白いりごま、○バター、◎豆乳	キャベツ、パイナップル、もやし、たまねぎ、にんじん、大豆もやし、コーン缶、にら、○まいたけ、○しめじ、○えのきたけ、焼きのり、しょうが	牛乳 きのこパイ
15 火	飲むヨーグルト	ごはん、具だくさん汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ブロッコリーのごま酢あえ、みかん	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、さといも、玄米、砂糖	○牛乳、トラクトサーモン、米みそ、油揚げ、○バター、白みそ、○黒ごま、すりごま、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、みかん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、しめじ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、レモン果汁	牛乳 さつまいものスコーン
16 水	野菜ジュース、にんじんスティック	サンドイッチ、★コーンスープ、チーズはんぺんフライ、海藻サラダ、いちご	食パン、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、○ホットケーキ粉、マーガリン、○油、○粉糖、油	○牛乳、はんぺん、牛乳、○ホイップクリーム、かにかまぼこ、卵、○卵、ツナ水煮缶、ハム、チーズ、スライスチーズ	いちご、キャベツ、もやし、コーン缶、レタス、◎にんじん、海藻ミックス	牛乳 誕生会デザート
17 木	飲むヨーグルト	ごはん、きのこのすまし汁、かじきのねぎ味噌焼き、ほうれん草のなめたけ和え、パイン	米、○じゃがいも、○小麦粉、玄米、○油、砂糖	○牛乳、かじき、○豚ひき肉、○脱脂粉乳、米みそ、○バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、パイナップル、ねぎ、しめじ、もやし、○たまねぎ、なめたけ、えのきたけ、にんじん	牛乳 シェパードパイ
18 金	豆乳	きつねうどん、えび春巻き、キャベツの昆布あえ、パイン	ゆでうどん、春巻きの皮、油、○砂糖	○ヨーグルト(無糖)、はんぺん、油揚げ、鶏もも肉(皮付き)、えび(むき身)、○脱脂粉乳、◎豆乳	キャベツ、パイナップル、もやし、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、ほうれんそう、むきえだまめ、○バナナ、にんじん、塩こんぶ、ねぎ	麦茶 フルーツヨーグルトウエハース
19 土	豆びよいちご	豚丼、みつばと麩のすまし汁、和風ポテトサラダ、バナナ	米、じゃがいも、マヨネーズ、玄米、小町麩、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、◎豆乳飲料	バナナ、たまねぎ、むきえだまめ、にんじん、みつば、ひじき、しょうが	牛乳 赤ちゃんのおしりパン
21 月	春分の日					
22 火	飲むヨーグルト	ミートソーススパゲティ、★フライドポテト、はんぺんサラダ、りんご	フライドポテト、マカロニ・スパゲティー、○<<もち米>>、○米、油、○三温糖、フレンチドレッシング(分離型)、三温糖	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、○こしあん(生)、白はんぺん、サラダチーズ、○きな粉、バター	りんご、ミニブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン缶、グリーンアスパラガス、グリンピース(冷凍)、セロリー	牛乳 ぼたもち
23 水	野菜ジュース、大根スティック	赤飯(日本食研)、麩のすまし汁(みつば)、ぶりの照り焼き、キャベツの昆布あえ、いちご	赤飯、油、てまり麩	○牛乳、ぶり、黒ごま	いちご、キャベツ、もやし、◎だいこん、にんじん、塩こんぶ、みつば	牛乳 お祝いケーキ
24 木	豆乳	ごはん、なめこのみそ汁、★カニカマ入り卵焼き、ひじきの納豆和え、キウイフルーツ	米、砂糖、玄米、なたね油	○牛乳、卵、納豆、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ、かつお節、◎豆乳	キウイフルーツ、なめこ、ほうれんそう、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、えのきたけ、<<ひじき>>、カットわかめ	牛乳 ベルギーワッフル
25 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、バナナ	ゆでうどん、○食パン、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)、油揚げ、ほたて貝柱、◎豆乳飲料	バナナ、もやし、チンダンサイ、にんじん、だいこん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、万能ねぎ	牛乳 ジャムソフトパン
26 土	豆びよココア	きのこのパスタ、わかめスープ、チキンナゲット、みかん	スパゲティー、○ロールパン	○牛乳、○ウインナー、ベーコン、バター、えごま(乾)、◎豆乳飲料	みかん、しめじ、えのきたけ、干ししいたけ、ねぎ、カットわかめ	牛乳 ウインナーロール
28 月	豆乳	ふりかけご飯、みそ汁(厚揚げ・大根)、★かぼちゃのコロッケ、れんこんのきんぴら、パイン	米、パン粉、油、小麦粉、玄米、砂糖、ごま油	○牛乳、○こしあん(生)、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ、◎豆乳	かぼちゃ、れんこんいちょう切り、パイナップル、だいこん、ごぼう、コーン缶、にんじん、カットわかめ	牛乳 ココアデニッシュ
29 火	飲むヨーグルト	ごはん、チンゲン菜のスープ、厚揚げのケチャップ炒め、春雨サラダ(第四)、みかん	米、○ナン、はるさめ、玄米、三温糖、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、生揚げ、えび、○とろけるチーズ、ハム、○ハム、ベーコン	みかん、たまねぎ、もやし、きゅうり、○たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、グリンピース(冷凍)、○ピーマン、干ししいたけ	牛乳 ナンピザ
30 水	豆乳、にんじんスティック	丸パン、★ミネストローネ、チーズはんぺんフライ、根菜サラダ、キウイフルーツ	丸パン、○小麦粉、小麦粉、パン粉、じゃがいも、マヨネーズ、○マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、はんぺん、○たこ、○卵、チーズ、ベーコン、○かつお節、白いりごま、◎豆乳	キウイフルーツ、きゅうり、トマトピューレ、◎にんじん、れんこんいちょう切り、ごぼう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、○あおのり	牛乳 たこやき
31 木	飲むヨーグルト	ごはん、きのこのすまし汁、かじきのねぎ味噌焼き、ほうれん草のなめたけ和え、パイン	米、○砂糖、○おつゆ麩、玄米、砂糖	○牛乳、かじき、○バター、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、パイナップル、ねぎ、しめじ、もやし、なめたけ、えのきたけ、にんじん	牛乳 お麩ラスク

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

✿おひさまランチについて✿
7日 輝組
16日 心組
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✿
1日 精進料理
3日 ひなまつり
7日 おひさまランチ(輝組)※はんぺんのすまし汁が野菜ジュースになります
8日 おたのしみ給食・お店屋さん
10日 おひさまランチ(心組)※だいこんのスープが野菜ジュースになります
16日 誕生会
23日 お祝い給食

・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。