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 水	白ぶどう&ほうれんそう、にんじんスティッ	菜飯、麩のみそ汁、かぼちゃのコロッケ、白菜ののりあえ、りんご	米、○ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、油、○油、小町麩、玄米	○ウインナー、○牛乳、米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳	◎野菜ジュース、はくさい、かぼちゃ、りんご、にんじん、コーン缶、もやし、キャベツ、きゅうり、刻みのり、◎にんじん	麦茶 ミニアメリカンドッグ
2 木	飲むヨーグルト	ごはん、なめこのみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、切り干し大根のコールスロー風サラダ、キウイフルーツ	○さつまいも、米、マヨネーズ、玄米、なたね油、○砂糖、○アラザン	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ハム、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、コーン缶、たまねぎ、もやし、なめこ、切り干しだいこん、にんじん、にら、カットわかめ	牛乳 スイートポテト
3 金	豆乳	てまり寿司、うしお汁、ぶりの照り焼き、ほうれん草のなめたけ和え、みかん	米、マヨネーズ、砂糖、てまり麩、○グラニュー糖、○アラザン	○牛乳、ぶり、○生クリーム、ツナ水煮缶、○クリームチーズ、はまぐり、きんし卵、○コンデンスミルク、でんぶ、◎豆乳	みかん、ほうれんそう、もやし、○いちご、なめたけ、糸みつば、えだまめ(冷凍)	牛乳 ひなまつりデザート
4 土	豆ぴよいちご	しっぽくうどん、海老シュウマイ、野菜スティック、バナナ	ゆでうどん、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、油揚げ、○バター、白みそ、◎豆乳飲料	バナナ、ミニブロッコリー、だいこん、にんじん、万能ねぎ	牛乳 クリームワッフル
6 月	豆乳	ごはん、厚揚げのみそ汁、さけの塩焼き、きんぴらごぼう、りんご	米、○小麦粉、玄米、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、生揚げ、○バター、米みそ、白いりごま、◎豆乳	りんご、ごぼう、だいこん、にんじん	牛乳 絞りだしクッキー
7 火	飲むヨーグルト	八王子ラーメン、ぎょうざ、ひじきと枝豆のサラダ、みかん	ゆで中華めん、○強力粉、砂糖、ごま油、○オリーブ油、油	○牛乳、○とろけるチーズ、焼き豚、ツナ水煮缶、○ウインナー、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、コーン缶、えだまめ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、○たまねぎ、たけのこ(塩蔵しなちく)、ひじき、○ピーマン	牛乳 ピザ
8 水	豆乳、大根スティック	ごま塩ごはん、かぼちゃのみそ汁、鶏のから揚げ、ブロッコリーとホタテのサラダ、オレンジ	米、○小麦粉、マヨネーズ、○やまといも、油、玄米、○マヨネーズ、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉、○豚肉(もも)、ほたて貝柱水煮缶、米みそ、○干しえび、○かつお節、◎豆乳	ミニブロッコリー、オレンジ、かぼちゃ、もやし、○キャベツ、○ねぎ、ねぎ、しょうが、カットわかめ、○あおのり、◎だいこん	麦茶 お好み焼き
9 木	飲むヨーグルト	シーフードカレー、青のりハッシュドポテト、シーザーサラダ、パイン	米、○食パン、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、クルトン、玄米	○牛乳、えび(むき身)、○卵、いか、ベーコン、粉チーズ、○バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、レタス、たまねぎ、にんじん、みずな、あおのり	牛乳 フレンチトースト
10 金	白ぶどう&ほうれんそう	ごはん、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、デコポン	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、玄米、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、白みそ、テンメンジャン(落花生なしのもの)	◎野菜ジュース、デコポン、クリームコーン缶、ねぎ、きゅうり、にんじん、干ししいたけ、しょうが	牛乳 リッツクラッカー
11 土	アップル&キャロット	たらこスパゲティ、チキンナゲット、根菜サラダ、バナナ	スパゲティー、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、チキンナゲット、たらこ、バター、白いりごま	◎野菜ジュース、バナナ、きゅうり、れんこんいちょう切り、ごぼう、にんじん、焼きのり	牛乳 ツイストドーナツ
13 月	豆乳	ごはん、けんちん汁、かじきのねぎ塩焼き、ひじきの納豆和え、りんご	○フライドポテト、米、さといも、玄米、油	○牛乳、かじき、納豆、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節、◎豆乳	りんご、だいこん、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、ひじき、えのきたけ、ごぼう、切り干しだいこん	牛乳 フライドポテト
14 火	飲むヨーグルト	わかめ御飯、はんぺんのすまし汁、鶏肉の香味焼き、白菜ののりあえ、オレンジ	七分つき米、○砂糖、砂糖、なたね油、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、はんぺん、米みそ、しらす干し、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、オレンジ、もやし、○みかん缶、○パナナ、万能ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、焼きのり	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
15 水	白ぶどう&ほうれんそう、きゅうりス	パングラタン、オニオンスープ、ブロッコリーと海老のサラダ、フルーツカクテル	丸パン、マヨネーズ、パン粉、○粉糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○生クリーム、とろけるチーズ、粉チーズ、バター	◎野菜ジュース、ミニブロッコリー、たまねぎ、みかん缶、いちご、○いちご、コーン缶、にんじん(冷凍)、◎きゅうり	牛乳 誕生会デザート
16 木	飲むヨーグルト	ごはん、なめこのみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、切り干し大根のコールスロー風サラダ、キウイフルーツ	○さつまいも、米、マヨネーズ、玄米、なたね油、○砂糖、○アラザン	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ハム、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、コーン缶、たまねぎ、もやし、なめこ、切り干しだいこん、にんじん、にら、カットわかめ	牛乳 スイートポテト
17 金	豆乳	ごはん、里芋のみそ汁、カレイの揚げおろし煮、小松菜としめじの和え物、きよみ	米、さといも、油、片栗粉、玄米	○牛乳、かれい、だし入りみそ、油揚げ、かつお節、◎豆乳	こまつな、きよみ、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳 ベルギーワッフル
18 土	豆ぴよココア	とんこつラーメン、揚げワンタン、ほうれん草とちくわのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、ワンタンの皮、○小麦粉、○砂糖、油、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、焼き豚、○卵、ちくわ、豚ひき肉、○無塩バター、淡色みそ、白いりごま、すりごま、◎豆乳飲料	バナナ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、キャベツ、にんじん	牛乳 マフィン
20 月	豆乳	ごはん、厚揚げのみそ汁、さけの塩焼き、きんぴらごぼう、りんご	米、○米、○もち米、玄米、○砂糖、砂糖、ごま油	さけ、○こしあん(生)、生揚げ、米みそ、○きな粉、白いりごま、◎豆乳	りんご、ごぼう、だいこん、にんじん	麦茶 ぼたもち
21 火	春分の日					
22 水	豆乳、にんじんスティック	ごま塩ごはん、かぼちゃのみそ汁、鶏のから揚げ、ブロッコリーとホタテのサラダ、オレンジ	米、○小麦粉、マヨネーズ、油、玄米、○マヨネーズ、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、米みそ、○たこ、○卵、○かつお節、◎豆乳	ミニブロッコリー、オレンジ、かぼちゃ、もやし、ねぎ、しょうが、カットわかめ、○あおのり、◎にんじん	麦茶 たこやき
23 木	飲むヨーグルト	シーフードカレー、青のりハッシュドポテト、シーザーサラダ、パイン	米、○食パン、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、クルトン、玄米	○牛乳、えび(むき身)、いか、○卵、○バター、ベーコン、粉チーズ、○粉チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、レタス、たまねぎ、にんじん、みずな、あおのり	牛乳 選べるラスク
24 金	豆乳	赤飯、みつばと麩のすまし汁、ぶりの照り焼き、ほうれん草のなめたけ和え、いちご	赤飯、砂糖、てまり麩	○牛乳、ぶり、黒ごま、◎豆乳	ほうれんそう、もやし、いちご、えのきたけ、なめたけ、みつば	牛乳 お祝いケーキ
25 土	豆ぴよいちご	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、砂糖、小町麩	○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 バニラメロンパン
27 月	豆乳	ごはん、けんちん汁、かじきのねぎ塩焼き、ひじきの納豆和え、りんご	○フライドポテト、米、さといも、玄米、油	○牛乳、かじき、納豆、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節、◎豆乳	りんご、だいこん、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、ひじき、えのきたけ、ごぼう、切り干しだいこん、○あおのり	牛乳 青のりポテト
28 火	飲むヨーグルト	わかめ御飯、はんぺんのすまし汁、鶏肉の香味焼き、白菜ののりあえ、オレンジ	七分つき米、砂糖、なたね油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、はんぺん、米みそ、しらす干し、◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、オレンジ、もやし、万能ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、焼きのり	麦茶 プリン ウエハース
29 水	豆乳、大根スティック	八王子ラーメン、ぎょうざ、ひじきと枝豆のサラダ、みかん	ゆで中華めん、○米、砂糖、ごま油、○油、○玄米、○砂糖、油	○豚肉(もも)、焼き豚、ツナ水煮缶、○油揚げ、○いわし(煮干し)、◎豆乳	みかん、コーン缶、えだまめ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(塩蔵しなちく)、ひじき、○刻みこんぶ、○しょうが、◎だいこん	麦茶 ししゅうしおにぎり 煮干しチップ
30 木	飲むヨーグルト	ごはん、里芋のみそ汁、カレイの揚げおろし煮、小松菜としめじの和え物、パイン	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、さといも、油、片栗粉、玄米	○牛乳、かれい、○バター、だし入りみそ、油揚げ、○黒ごま、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	こまつな、パイナップル、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳 さつまいものスコーン
31 金	豆乳	ごはん、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、いちご	米、はるさめ、○砂糖、○おつゆ麩、砂糖、片栗粉、玄米、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○バター、ハム、白みそ、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳	クリームコーン缶、いちご、ねぎ、きゅうり、にんじん、干ししいたけ、しょうが	牛乳 お麩ラスク

☆ 一日あたりの平均給与量

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC
3歳以上児	550kcal	21.7g	21.4g	228mg	2.3mg	188μg	0.35mg	0.42mg	49mg
3歳未満児	479kcal	20.2g	18.8g	239mg	2.3mg	167μg	0.29mg	0.41mg	36mg

✿お弁当給食について✿
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
8日 お弁当給食(和・愛組)
15日 誕生会
24日 お祝い給食

✿道組リクエスト給食✿
青字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。