令和6年 3月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第四こども園

日付	10時おやつ	昼食	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 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 金	豆乳 大根スティック	ちらし寿司、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、みかん	米、○メープルマフィン、砂糖、なたね油、てまり麩、○アラザン	○牛乳、ぶり、えび(むき身)、卵、○生クリーム、○クリームチーズ、でんぷ、かつお節、◎豆乳	みかん、ほうれんそう、もやし、○いちご、にんじん、ごぼう、なめたけ、えのきたけ、れんこんいちょう切り、みつば、刻みのり、さやえんどう、干ししいたけ、◎だいこん	牛乳 ひなまつりデザート
2 土	豆乳ココア	ハヤシライス、たまごとトマトのスープ、パスタのグリーンサラダ、みかん	米、○メロンパン、スパゲティー、油、玄米、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、鶏ささ身、◎豆乳飲料	たまねぎ、みかん、ミニブロッコリー、トマト、レタス、きゅうり、マッシュルーム、にんじん、カットわかめ	牛乳 バニラメロンパン
4 月	豆乳	菜飯、麩のみそ汁、かぼちゃのコロッケ、白菜ののりあえ、いちご	米、パン粉、小麦粉、油、小町麩、玄米	○牛乳、○ホイップクリーム、米みそ、油揚げ、◎豆乳	はくさい、かぼちゃ、いちご、にんじん、コーン缶、もやし、キャベツ、きゅうり、○バナナ、刻みのり	牛乳 ☆バナナキャラメルクレープ
5 火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	☆八王子ラーメン、ぎょうざ、もやしとホタテのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、○じゃがいも、ぎょうざ(冷凍)、マヨネーズ、○小麦粉、○砂糖、○油、油	○牛乳、焼き豚、ほたて貝柱、○白みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、たけのこ(塩蔵しなちく)、◎きゅうり	牛乳 みそポテト
6 水	豆乳	☆ふりかけご飯、豆乳スープ　、鮭のマヨコーン焼き、ひじきと豆腐の煮物、りんご	米、マヨネーズ、玄米、砂糖	○牛乳、調製豆乳、さけ、水切り豆腐、油揚げ、すりごま、◎豆乳	りんご、クリームコーン缶、ほうれんそう、れんこんいちょう切り、にんじん、しめじ、えだまめ、コーン缶、ひじき	牛乳 ☆クラッカーサンド
7 木	飲むヨーグルト	ごはん、中華たまごスープ、マーボー豆腐、☆春雨サラダ、パイン	米、○ピザクラスト、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、○とろけるチーズ、○ウインナー、ハム、白みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、にんじん、干ししいたけ	牛乳 ☆ピザ
8 金	豆乳 にんじんスティック	ごま塩ごはん、里芋のみそ汁、☆鶏肉の照り焼き、キャベツの塩昆布あえ、いちご	米、○食パン、さといも、玄米、○グラニュー糖、○粉糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○卵、だし入りみそ、油揚げ、◎豆乳	いちご、キャベツ、もやし、ごぼう、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、しょうが、◎にんじん	牛乳 フレンチトースト
9 土	豆乳 いちご	豚汁うどん、ちくわの磯辺揚げ、おからのサラダ　、バナナ	ゆでうどん、○食パン、天ぷら粉、油、マヨネーズ、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、ちくわ、おから、○しらす干し、豚肉(肩ロース)、米みそ、ハム、◎豆乳飲料	バナナ、ミニブロッコリー、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、あおのり	牛乳 じゃこトースト
11 月	豆乳	ごはん、キャベツのみそ汁、たらの甘辛揚げ、ひじきの納豆和え、グレープフルーツ	○米、米、油、片栗粉、玄米、砂糖	たら、納豆、米みそ、油揚げ、かつお節、白いりごま、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ひじき、えのきたけ、切り干しだいこん	麦茶 わかめごはん
12 火	飲むヨーグルト 大根スティック	丸パン、オニオンスープ　、☆豆腐のミートグラタン、コールスローサラダ、りんご	丸パン、マヨネーズ、パン粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、粉チーズ、牛乳、ピザ用チーズ、ツナ水煮缶、バター、脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たまねぎ、キャベツ、○みかん缶、きゅうり、○いちご、にんじん、コーン缶、にんにく、◎だいこん	麦茶 ★ゼリー屋さん
13 水	豆乳	ハンバーガー、野菜ジュース、☆フライドポテト、☆シーザーサラダ、☆いちご	フライドポテト、丸パン、○パイ皮、シーザーサラダドレッシング、クルトン、パン粉、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、牛乳、ベーコン、粉チーズ、◎豆乳	野菜ジュース、いちご、レタス、○いちご、たまねぎ、にんじん、みずな	牛乳 ミルフィーユ
14 木	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、かじきの西京焼き、きんぴらごぼう、キウイフルーツ	米、○ぎょうざの皮、砂糖、玄米、なたね油、○マヨネーズ、ごま油	○牛乳、かじき、はんぺん、米みそ、○たらこ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ごぼう、キウイフルーツ、にんじん、えのきたけ、○焼きのり、カットわかめ	牛乳 たらこマヨせんべい
15 金	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、とうふのみそ汁、☆鶏のから揚げ、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	米、○ベルギーワッフル、油、玄米、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、だし入りみそ、かにかまぼこ、かつお節、◎豆乳	オレンジ、ミニブロッコリー、コーン缶、あおさ、しょうが、◎きゅうり	牛乳 ベルギーワッフル
16 土	豆乳ココア	ナポリタン、きのこのスープ、青のりハッシュドポテト、バナナ	ハッシュドポテト、スパゲティー、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖	○牛乳、ウインナー、○卵、ベーコン、バター、◎豆乳飲料	バナナ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、マッシュルーム、しめじ、にんじん、あおのり	牛乳 シュークリーム
18 月	豆乳	ごはん、麩のすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、白菜ののりあえ、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、玄米、焼ふ、砂糖、○油	トラウトサーモン、○カルピス、○ホイップクリーム、○牛乳、白みそ、○卵、バター、◎豆乳	はくさい、グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、みずな、しめじ、きゅうり、○いちご、○バナナ、刻みのり	カルピス ホットケーキ
19 火	飲むヨーグルト にんじんスティック	☆八王子ラーメン、ぎょうざ、もやしとホタテのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、○じゃがいも、ぎょうざ(冷凍)、マヨネーズ、○小麦粉、○砂糖、○油、油	○牛乳、焼き豚、ほたて貝柱、○白みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、たけのこ(塩蔵しなちく)、◎にんじん	牛乳 みそポテト
20 水	春分の日					
21 木	飲むヨーグルト	ごはん、里芋のみそ汁、☆鶏肉の照り焼き、キャベツの塩昆布あえ、キウイフルーツ	米、○米、○もち米、さといも、玄米、○砂糖	鶏もも肉(皮付き)、○こしあん(生)、だし入りみそ、油揚げ、○きな粉、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、ごぼう、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、しょうが	麦茶 ぼたもち
22 金	豆乳 大根スティック	ごはん、中華たまごスープ、マーボー豆腐、☆春雨サラダ、パイン	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、○砂糖、玄米、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○生クリーム、ハム、白みそ、◎豆乳	パイナップル、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、○いちご、にんじん、干ししいたけ、◎だいこん	牛乳 お祝いケーキ
23 土	豆乳 いちご	チャーハン、春雨スープ、春巻き、バナナ	米、○ロールパン、春巻きの皮、ごま油、油、玄米、はるさめ	○牛乳、豚ひき肉、焼き豚、○ウインナー、◎豆乳飲料	バナナ、にんじん、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、ねぎ、にら、たけのこ(水煮缶)、しいたけ	牛乳 ウインナーロール
25 月	豆乳	ごはん、キャベツのみそ汁、たらの甘辛揚げ、ひじきの納豆和え、グレープフルーツ	米、○小麦粉、○やまといも、油、片栗粉、玄米、○マヨネーズ、砂糖	たら、納豆、○豚肉(もも)、米みそ、油揚げ、かつお節、○干しえび、白いりごま、○かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、○キャベツ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ひじき、えのきたけ、○ねぎ、切り干しだいこん、○あおのり	麦茶 お好み焼き
26 火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	丸パン、オニオンスープ　、☆豆腐のミートグラタン、コールスローサラダ(ツナ入り)、りんご	丸パン、マヨネーズ、○砂糖、パン粉、油	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、粉チーズ、牛乳、ピザ用チーズ、ツナ水煮缶、○脱脂粉乳、バター、脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たまねぎ、キャベツ、○みかん缶、○バナナ、きゅうり、にんじん、コーン缶、にんにく、◎きゅうり	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
27 水	豆乳	ごま塩ごはん、☆コーンスープ、和風ハンバーグ、グリーンサラダ、パイン	米、○食パン、○砂糖、玄米、油、マヨネーズ、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、スライスチーズ、○バター、卵、バター、白みそ、○きな粉、◎豆乳	たまねぎ、レタス、パイナップル、ミニブロッコリー、コーン缶、きゅうり、にんじん	牛乳 きなこサンドパン
28 木	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、かじきの西京焼き、きんぴらごぼう、キウイフルーツ	米、○ぎょうざの皮、砂糖、玄米、なたね油、ごま油	○牛乳、かじき、はんぺん、米みそ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ごぼう、キウイフルーツ、にんじん、えのきたけ、○焼きのり、カットわかめ	牛乳 せんべい(カレー・のり)
29 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、あおさのみそ汁、☆鶏のから揚げ、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	米、○パイ皮、油、玄米、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○こしあん(生)、木綿豆腐、だし入りみそ、かにかまぼこ、かつお節、◎豆乳	オレンジ、ミニブロッコリー、コーン缶、あおさ、しょうが、◎にんじん	牛乳 ココアデニッシュ
30 土	豆乳ココア	あんかけやきそば、わかめスープ、揚げワンタン、バナナ	ゆで中華めん、ワンタンの皮、○米、油、○天かす	○牛乳、豚肉(ばら)、豚ひき肉、かまぼこ、○干しえび、◎豆乳飲料	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、○万能ねぎ、干ししいたけ、黒きくらげ、カットわかめ	牛乳 天むす風おにぎり

☆ 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	523kcal	21.3g	19.0g	204mg	2.3mg	381μg	0.35mg	0.43mg	33mg
3歳未満児	470kcal	19.4g	17.4g	233mg	2.2mg	167μg	0.27mg	0.41mg	30mg

・☆印は道組のリクエストメニューです。
・仕入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。

✿今月の行事食✿
1日：ひな祭りメニュー
4日：精進料理
12日：ゼリー屋さん（成長展アンケートで一番人気でした！！）
13日：誕生会
22日：修了式