

令和3年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第八保育園

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	豆乳、おしゃぶり昆布	《精選料理》ゆかりごはん、具沢山みそ汁、車麩のから揚げ、キャベツのごま酢和え、りんご	米、◎さつま芋、里芋、焼ふ(車ふ)、油、片栗粉、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、豆腐、淡色みそ、油揚げ、◎生クリーム、◎卵、◎バター、ごま、◎調製豆乳	キャベツ、りんご、大根、人参、胡瓜、ごぼう、◎こんぶ	牛乳、☆スイートポテト
02火	ヤクルト	☆ジャムロールパン、☆クリームシチュー、コーンフレークチキン、小松菜のサラダ、オレンジ	パン、◎米、じゃが芋、マヨネーズ、◎砂糖	鶏もも肉、牛乳、◎豚肉、ペーコン、ウインナー、◎油揚げ、◎ヤクルト	玉ネギ、オレンジ、こまつな、人参、デイスパンスパックジャム、大根、胡瓜、コーン、◎刻みこんぶ、◎しょうが	麦茶、☆しじゅうおにぎり
03水	牛乳、人参スティック	《ひなまつり》ちらし寿司、若竹汁、さばの幽庵焼き、春野菜のおかか和え、いちご	米、砂糖	さば、卵、でんぶ、かつお節、◎牛乳	いちご、キャベツ、人参、ブロッコリー、筍、なばな、れんこん、グリーンアスパラガス、絹さや、刻みのり、かんぴょう、ゆず果汁、ゆず果皮、干し椎茸、カットわかめ、◎人参	麦茶、(幼児)桜餅、(乳児)三色ゼリー
04木	のむヨーグルト	ごはん、みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)、鶏肉のから揚げ、大根とホタテフレークの和風サラダ、デコボン	米、◎食パン、さつま芋、油、◎グラニュー糖、片栗粉、◎粉糖	◎牛乳、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、みそ、◎バター、◎のむヨーグルト	大根、デコボン、ブロッコリー、玉ネギ、胡瓜、人参、水菜、しょうが、にんにく	牛乳、☆ココアトースト
05金	豆乳	☆ハヤシライス、白菜のスープ、コールスローサラダ、パイナップル	米、◎クレープの皮、マヨネーズ、砂糖、油	◎牛乳、牛肉(もも)、◎ホイップクリーム、ペーコン、ハム、◎調製豆乳	玉ネギ、キャベツ、パイナップル、白菜、人参、マッシュルーム、胡瓜、◎いちご、コーン	牛乳、☆いちごクレープ
06土	まめびよ	しらすのスパゲッティ、ジュリアンスープ、チキンナゲット、ポテトサラダ、バナナ	◎パン、じゃが芋、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ	◎牛乳、しらす干し、ツナ油漬缶、ペーコン、バター	バナナ、ほうれん草、キャベツ、エリンギ、人参、玉ネギ、胡瓜、コーン、刻みのり	牛乳、チーズペーグルパン
08月	豆乳、バナナチップス	☆三色丼、☆みそ汁(キャベツ・わかめ)、小松菜の納豆和え、オレンジ	米、◎油、砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、卵、納豆、油揚げ、みそ、かつお節、◎調製豆乳	こまつな、オレンジ、キャベツ、もやし、人参、絹さや、しょうが、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳、☆ポテトフライ
09火	ヤクルト	☆八王子ラーメン、春巻き、ツナサラダ、りんご	中華めん、春巻き、◎食パン、◎砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	◎牛乳、焼き豚、◎生クリーム、なると、ツナ油漬缶、◎ヤクルト	りんご、もやし、キャベツ、ブロッコリー、玉ネギ、◎みかん缶、胡瓜、◎キウイフルーツ、◎いちご、コーン	牛乳、☆フルーツサンドイッチ
10水	豆乳、大根スティック	ごはん、きのこ汁、鮭の塩焼き、筑前煮、いちご	米、里芋、板こんにゃく、◎砂糖、砂糖、油	◎牛乳、鮭、鶏もも肉、油揚げ、◎卵、◎調製豆乳	いちご、◎りんご、人参、大根、ごぼう、筍、れんこん、まいたけ、なめこ、しめじ、椎茸、えのきたけ、いんげん、干し椎茸、◎大根	牛乳、アップルパイ
11木	のむヨーグルト	☆マーボー豆腐丼、白菜と卵のスープ、切り干し大根の中華和え、グレープフルーツ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、白菜、人参、筍、胡瓜、ねぎ、切り干しだいこん、万能ねぎ、しょうが、にんにく	麦茶、ライスクッキー(非常食)
12金	豆乳	ごはん、みそ汁(なめこ・豆腐)、肉大根、キャベツとちくわのマヨ和え、バナナ	米、白滝、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、豆腐、豚肉、◎生クリーム、みそ、ごま、◎調製豆乳	大根、バナナ、キャベツ、玉ネギ、人参、胡瓜、ねぎ、なめこ、いんげん、カットわかめ	牛乳、☆クリームサンドビスケット(ココア)
13土	まめびよ	親子丼、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、こぎつねサラダ、オレンジ	米、じゃが芋、砂糖、ごま油	◎牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、みそ、ごま	玉ネギ、オレンジ、ブロッコリー、胡瓜、キャベツ、人参、万能ねぎ	牛乳、こしあんクリームどら焼き
15月	牛乳、食べる小魚	《誕生会》コーンピラフ、ミネストローネ、☆えびフライ・タルタルソース、シーザーサラダ、フルーツヨーグルト	米、マヨネーズ、油、砂糖、乾パン	ヨーグルト(無糖)、ペーコン、ウインナー、卵、バター、粉チーズ、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	玉ネギ、レタス、ホールトマト、キャベツ、コーン、◎いちご、◎胡瓜、バイン缶、みかん缶、人参、ミニトマト、ミックスベジタブル、黄ピーマン、にんにく、レモン果汁、バセリ	麦茶、誕生ケーキ(純組はホットケーキ)
16火	ミルミル	☆ジャムロールパン、☆クリームシチュー、コーンフレークチキン、小松菜のサラダ、オレンジ	パン、◎米、じゃが芋、マヨネーズ、◎油、◎ごま油	鶏もも肉、牛乳、◎焼き豚、◎卵、ペーコン、ウインナー、◎なると	玉ネギ、オレンジ、こまつな、人参、デイスパンスパックジャム(いちご&マカロン)、大根、胡瓜、◎ねぎ、コーン、◎グリーンピース	麦茶、☆五目チャーハン
17水	牛乳、大根スティック	ごはん、☆芋煮汁、さばの塩焼き、ほうれん草のなめたけ和え、りんご	米、◎もち米、さつま芋、◎米、板こんにゃく	さば、◎こしあん(生)、豚肉(もも)、みそ、油揚げ、◎きな粉、◎牛乳	りんご、ほうれん草、もやし、大根、人参、ねぎ、ごぼう、なめたけ、◎大根	麦茶、ぼたもち
18木	のむヨーグルト	《オリンピックメニュー：シンガポール》ハイナンチキンライス、にら玉スープ、シンガポールサラダ、デコボン	米、◎食パン、春雨、◎グラニュー糖、砂糖、ごま油、◎粉糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、卵、◎バター、◎のむヨーグルト	デコボン、玉ネギ、レタス、ねぎ、胡瓜、人参、ニラ、レモン果汁、万能ねぎ	牛乳、☆ココアトースト
19金	豆乳、胡瓜スティック	☆カレーライス、福神漬け、白菜のスープ、コールスローサラダ、パイナップル	米、じゃが芋、◎クレープの皮、マヨネーズ、砂糖、油	◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、◎ホイップクリーム、ペーコン、ハム、◎調製豆乳	キャベツ、パイナップル、玉ネギ、白菜、人参、胡瓜、◎いちご、福神漬け、トマト、コーン、◎胡瓜	牛乳、☆いちごクレープ
22月	豆乳、おしゃぶり昆布	☆三色丼、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、小松菜の納豆和え、オレンジ	米、◎油、砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、卵、納豆、油揚げ、みそ、かつお節、◎調製豆乳	こまつな、オレンジ、キャベツ、もやし、人参、絹さや、しょうが、カットわかめ、◎こんぶ	牛乳、☆ポテトフライ
23火	ミルミル	チャンポンラーメン、春巻き、ツナサラダ、りんご	中華めん、春巻き、◎食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま油	◎牛乳、調製豆乳、豚肉(もも)、えび、◎生クリーム、なると、ツナ油漬缶、◎こしあん(生)	りんご、もやし、キャベツ、白菜、ブロッコリー、チンゲンサイ、筍、胡瓜、ねぎ	牛乳、☆あんことクリームサンド
24水	牛乳、人参スティック	《卒業お祝い献立》お赤飯、☆すまし汁(そうめん)、鮭の西京焼き、筑前煮、いちご	米、もち米、里芋、板こんにゃく、干しそうめん、砂糖、花麩、油	鮭、鶏もも肉、白みそ、ささげ(乾)、◎牛乳	いちご、ごぼう、人参、筍、れんこん、いんげん、糸みつば、干し椎茸、◎人参	麦茶、☆プリン、クラッカー
25木	のむヨーグルト	☆マーボー豆腐丼、白菜と卵のスープ、切り干し大根の中華和え、グレープフルーツ	米、◎小麦粉、◎粉糖、砂糖、◎グラニュー糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、◎バター、かにかまぼこ、◎卵、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、白菜、人参、筍、胡瓜、ねぎ、切り干しだいこん、万能ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳、手作りクッキー
26金	豆乳、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(なめこ・豆腐)、肉大根、キャベツとちくわのマヨ和え、バナナ	米、白滝、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、豆腐、豚肉、◎生クリーム、みそ、ごま、◎調製豆乳	大根、バナナ、キャベツ、玉ネギ、人参、胡瓜、ねぎ、なめこ、いんげん、カットわかめ、◎胡瓜	牛乳、☆クリームサンドビスケット(ココア)
27土	まめびよ	きのこうどん、しゅうまい、ほうれん草とツナの酢の物、オレンジ	うどん、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、油揚げ	ほうれん草、オレンジ、もやし、人参、なめこ、大根、しめじ、えのきたけ、ねぎ、椎茸	牛乳、いちごのスティックケーキ
29月	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、鶏肉の照焼き、小松菜と卵の炒め物、りんご	◎さつま芋、米、◎砂糖、砂糖、油	◎牛乳、鶏もも肉、卵、みそ、◎生クリーム、ペーコン、◎卵、◎バター、◎調製豆乳	りんご、こまつな、かぼちゃ、玉ネギ、人参、しめじ、万能ねぎ、しょうが、◎バナナ(乾果)	牛乳、☆スイートポテト
30火	ヤクルト	人参ロールパン、ビーフシチュー、☆チキンナゲット、カラフルサラダ、グレープフルーツ	パン、◎米、じゃが芋、セバレートレッシング、油	牛肉(もも)、◎ヤクルト	グレープフルーツ、キャベツ、玉ネギ、◎だいこん(たくあん)、胡瓜、ブロッコリー、人参、赤たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン	麦茶、わかめおにぎり、漬物
31水	牛乳、大根スティック	ごはん、☆芋煮汁、さばの塩焼き、ほうれん草のなめたけ和え、オレンジ	米、さつま芋、◎ビーフン、板こんにゃく、◎ごま油、◎砂糖	さば、豚肉(もも)、◎豚肉(もも)、みそ、油揚げ、◎牛乳	ほうれん草、オレンジ、もやし、大根、◎キャベツ、人参、ねぎ、◎玉ネギ、ごぼう、なめたけ、◎筍、◎人参、◎ニラ、◎大根	麦茶、焼きビーフン

☆食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆ 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	576kcal	22.9g	20.5g	194mg	2.40mg	194μg	0.34mg	0.38mg	38mg
3歳未満児	551kcal	21.0g	19.7g	242mg	2.60mg	175μg	0.32mg	0.39mg	33mg

★リクエストメニュー★ 今月の給食には、道組の子どもたちのリクエストメニューを取り入れています。☆のマークがリクエストメニューです。ハヤシライス、エビフライ、八王子ラーメン、ココアトーストが人気でした！お弁当給食を食べたいという声も多かったため、3月4日に道組さんは自分でおにぎりを握り、お弁当箱に詰めてお弁当を作ります。

★オリンピックメニュー★ 今月はシンガポール！ハイナンチキンライスとシンガポールサラダです。お楽しみに☆ 詳しくは裏面のきゅうしよくだよりをご覧ください。

