

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	
01 火	のむヨーグルト	☆ジャムロールパン、☆クリームシチュー、鶏肉のマーマレード焼き、小松菜のサラダ、オレンジ	バターロール、○米、じゃがいも、ごまドレッシング	鶏もも肉、グリコ牛乳、ウインナー、ベーコン、◎のむヨーグルト	たまねぎ、オレンジ、こまつな、にんじん、デイスパックスジャム(いちご&マカロン)、だいこん、きゅうり、マーマレード、コーン、○にんじん	麦茶、☆わかめおにぎり
02 水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(麩・ねぎ)、肉じゃが、カニカマの中華和え、グレープフルーツ	じゃがいも、米、○クレープの皮、しらたき、砂糖、焼ふ、ごま油	○グリコ牛乳、豚肉(もも)、○ホイップクリーム、カニカマ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、◎調製豆乳	たまねぎ、グレープフルーツ、○いちごジャム、にんじん、きゅうり、もやし、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、◎にんじん	牛乳、☆いちごクレープ
03 木	牛乳、人参スティック	☆ひなまつり押し寿司、さわらの幽庵焼き、若竹汁、春野菜のおかか和え、いちご	米、油、砂糖	さわら、卵、鮭、でんぶ、かつお節、◎グリコ牛乳	いちご、キャベツ、ブロッコリー、たけのこ(ゆで)、なばな、にんじん、グリーンアスパラガス、ゆず果汁、カットわかめ、◎にんじん	麦茶、(幼児)桜餅、(乳児)三色ゼリー
04 金	ヤクルト	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、さつまいも、油、片栗粉	○グリコ牛乳、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、◎ヤクルト	だいこん、デコボン、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、水菜、しょうが、にんにく	牛乳、きな粉蒸しパン
05 土	まめびよ	☆たらこスパゲティ、ジュリアンスープ、ポテトサラダ、バナナ	スパゲティ、じゃがいも、○フランスパン、欧風マヨネーズ、油	○グリコ牛乳、○あずき、たらこ、ツナ油漬缶、ベーコン、無塩バター	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、しそ、刻みのり	牛乳、あんぱん
07 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	○グリコ牛乳、鶏ひき肉、卵、納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎調製豆乳	こまつな、オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、さやえんどう、しょうが、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳、☆ポテトフライ
08 火	ヤクルト	☆精選料理☆ごはん、具沢山みそ汁、高野豆腐の唐揚げ、ブロッコリーのごま酢和え、いちご	米、○食パン、さといも、片栗粉、○砂糖、油、砂糖	○グリコ牛乳、○生クリーム、木綿豆腐、淡色みそ、凍り豆腐、油揚げ、ごま、◎ヤクルト	いちご、ブロッコリー、だいこん、にんじん、○のみかん缶、きゅうり、○キウイフルーツ、○いちご、ごぼう	牛乳、☆フルーツサンド
09 水	牛乳、人参スティック	ふりかけごはん、すまし汁(小松菜)、鮭のきじ焼き、キャベツの昆布和え、りんご	米、○グラニュー糖	○グリコ牛乳、鮭、○卵(黄)、◎グリコ牛乳	りんご、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、塩こんぶ、ねぎ、◎にんじん	牛乳、☆手作り源氏パイ
10 木	豆乳	ごはん、みそ汁(なめこ・豆腐)、肉大根、☆春雨サラダ、バナナ	米、○食パン、しらたき、はるさめ、○グラニュー糖、砂糖、ごま油、○粉糖	○グリコ牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、すりごま、◎調製豆乳	だいこん、バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なめこ、いんげん	牛乳、☆ココアトースト
11 金	牛乳	☆カレーライス、福神漬、白菜のスープ、コールスローサラダ、グレープフルーツ	米、じゃがいも、欧風マヨネーズ、砂糖、油	鶏もも肉、グリコ牛乳、ベーコン、ハム、◎グリコ牛乳	キャベツ、グレープフルーツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、福神漬、トマト、コーン	麦茶、ミニクラッカー(非常食)
12 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、○バーガーパン、じゃがいも、砂糖、ごま油	○グリコ牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、水菜、万能ねぎ	牛乳、チーズベーグルパン
14 月	豆乳、バナナチップス	焼きとり丼、すまし汁(豆腐・わかめ)、白菜ののり和え、バナナ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○グリコ牛乳、鶏もも肉 小間、絹ごし豆腐、○卵、○無塩バター、◎調製豆乳	バナナ、はくさい、もやし、水菜、刻みのり、○レモン果汁、しょうが、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳、マドレーヌ
15 火	ヤクルト	☆誕生会☆パン・オレ、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	バターロール、欧風マヨネーズ、油、砂糖、乾パクル	ヨーグルト(無糖)、卵、ウインナー、ベーコン、粉チーズ、◎ヤクルト	レタス、たまねぎ、ホールトマト1号缶、キャベツ、きゅうり、○いちご、いちご、みかん缶、パイナップル缶、にんじん、ミニトマト、黄ピーマン、にんにく、レモン果汁、パセリ	麦茶、誕生ケーキ(純組はホットケーキ)
16 水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(麩・ねぎ)、さばの塩焼き、生揚げと野菜のうま煮、いちご	米、○スパゲティ、砂糖、焼ふ、片栗粉、ごま油	○グリコ牛乳、さば、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、○無塩バター、◎調製豆乳	いちご、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、◎だいこん	麦茶、☆じゃこスパゲッティ
17 木	のむヨーグルト	☆世界の料理:モンゴル☆プロフ、ミルクスープ、☆チキンナゲット、ニースレルサラダ、グレープフルーツ	じゃがいも、米、○パウムクーヘン、欧風マヨネーズ、小麦粉	グリコ牛乳、牛肉(肩ロース)、鶏もも肉、ベーコン、バター、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、赤ピーマン、グリーンピース	麦茶、☆ゼリー、パウムクーヘン
18 金	豆乳、胡瓜スティック	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、きよみ	米、さつまいも、○米、○もち米、油、片栗粉	○グリコ牛乳、鶏もも肉、○こしあん(生)、ほたて貝柱水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、◎調製豆乳	だいこん、オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、水菜、しょうが、にんにく、◎きゅうり	牛乳、ぼたもち
19 土	まめびよ	ソース焼きそば、☆中華スープ、かぼちゃサラダ、バナナ	焼きそばめん、さつまいも、欧風マヨネーズ、油	○グリコ牛乳、豚肉(肩)、ハム、ごま	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、はくさい、もやし、たまねぎ、きゅうり、ピーマン	牛乳、焼きプリンタルト
21 月	☆☆ 春分の日 ☆☆ 					
22 火	ヤクルト	八王子ラーメン、☆春巻き、ツナサラダ、りんご	ゆで中華めん、春巻き、○食パン、欧風マヨネーズ、油、ごま油	○グリコ牛乳、焼き豚、なると、ツナ油漬缶、○ハム、○スライスチーズ、◎ヤクルト	りんご、もやし、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、コーン	牛乳、ハムチーズサンド
23 水	牛乳、人参スティック	ハヤシライス、白菜のスープ、キャンディチーズ、コールスローサラダ、グレープフルーツ	米、欧風マヨネーズ、砂糖、○ごま油、油、○砂糖	牛肉(もも)、プロセスチーズ、○豚肉(もも)、ベーコン、ハム、◎グリコ牛乳	たまねぎ、キャベツ、グレープフルーツ、はくさい、にんじん、○キャベツ、マッシュルーム、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)、○たけのこ(ゆで)、○にんじん、○にら	牛乳、☆手作り源氏パイ
24 木	豆乳	ごはん、☆お楽しみみそ汁、肉大根、☆春雨サラダ、バナナ	米、○食パン、しらたき、はるさめ、○グラニュー糖、砂糖、ごま油、○粉糖	○グリコ牛乳、豚肉(ばら)、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、すりごま、◎調製豆乳	だいこん、バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、なめこ、いんげん	牛乳、☆ココアトースト
25 金	牛乳	☆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、さといも(冷凍)、板こんにやく、干しそうめん、○ピーマン、砂糖、花麩、油	○グリコ牛乳、鮭、鶏もも肉、白みそ、ささげ(乾)、○卵(黄)、◎グリコ牛乳	いちご、ごぼう、にんじん、たけのこ(ゆで)、れんこん、いんげん、糸みつば、干しいたけ、◎にんじん	麦茶、焼きビーフン
26 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	ゆでうどん、砂糖、片栗粉、ごま油	○グリコ牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、油揚げ	ほうれん草、オレンジ、もやし、にんじん、なめこ、だいこん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	牛乳、お米deガトーショコラ
28 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	○グリコ牛乳、鶏ひき肉、卵、納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎調製豆乳	こまつな、オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、さやえんどう、しょうが、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳、☆ポテトフライ 
29 火	ヤクルト	☆ジャムロールパン、☆クリームシチュー、鶏肉のマーマレード焼き、小松菜のサラダ、りんご	バターロール、○米、じゃがいも、ごまドレッシング	鶏もも肉、グリコ牛乳、ウインナー、ベーコン、◎ヤクルト	りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、デイスパックスジャム(いちご&マカロン)、だいこん、きゅうり、コーン、マーマレード、○にんじん	麦茶、☆わかめおにぎり
30 水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(生揚げ・大根)、肉じゃが、ほうれん草のなめたけ和え、いちご	じゃがいも、米、しらたき、砂糖	○グリコ牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	ほうれん草、たまねぎ、いちご、だいこん、もやし、にんじん、ねぎ、なめたけ、○ブルーベリージャム、グリーンピース、カットわかめ、◎だいこん	牛乳、☆クリームサンドビスケット(ブルーベリー)
31 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、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、砂糖、○油、○砂糖、片栗粉、ごま油	○グリコ牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、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、はくさい、たけのこ(ゆで)、ねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、にんにく	牛乳、ホットケーキ

☆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。カレー、エビフライ、ココアトーストが人気でした！

☆世界の料理☆ 今月はモンゴル！プロフとニースレルサラダです。お楽しみに☆ 詳しくは裏面のきゅうりしよくだよりをご覧ください。

