

# 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 水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、☆白身魚のたらこマヨ焼き、切干大根のチャブチェ風、りんご	米、○小麦粉、○油、○砂糖、欧風マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、メルルーサ、豚肉、みそ、たらこ、○ヨーグルト(無糖)、◎調製豆乳	りんご、白菜、切り干しだいこん、人参、ニラ、椎茸、コーン、ねぎ、まいたけ、◎人参	牛乳、サクサクココアクッキー
02 木	のむヨーグルト	☆八王子ラーメン、焼ぎョウザ、鶏ささみと野菜のごま酢和え、パインアップル	中華めん、○じゃが芋、○片栗粉、○小麦粉、ごま油、砂糖	○牛乳、焼き豚、鶏ささ身、なると、○粉チーズ、○プロセスチーズ、○バター、ごま、◎のむヨーグルト	パインアップル、もやし、キャベツ、ブロッコリー、玉ネギ、胡瓜、コーン、人参	牛乳、ボンデケーキジョコリー
03 金	牛乳、人参スティック	☆ひなまつり♪お花のちらし寿司、すまし汁(大根・手まり麩)、鯖の西京焼き、筑前煮、いちご	米、さといも(冷凍)、板こんにゃく、砂糖、手まり麩	さわら、鶏もも肉、白みそ、でんぶ、かつお節、◎牛乳	いちご、人参、筍、ごぼう、ほうれん草、なばな、いんげん、糸みつば、絹さや、干し椎茸、かんぴょう、◎人参	麦茶、(幼児)桜餅、(乳児)二色ゼリー
04 土	まめびよ	たらこスパゲティ、ジュリアンスープ、チキンナゲット、ポテトサラダ、バナナ	スパゲティ、じゃが芋、欧風マヨネーズ、油	○牛乳、たらこ、ツナ油漬缶、ベーコン、バター	バナナ、キャベツ、人参、玉ネギ、胡瓜、コーン、しそ、刻みのり	牛乳、キャラメルソフトパン
06 月	豆乳、食べる小魚	ごはん、豚汁、鶏肉の塩こうじ焼き、切り干し大根のおかか和え、オレンジ	米、さといも(冷凍)、板こんにゃく、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、豆腐、○生クリーム、淡色みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	オレンジ、こまつな、人参、大根、切り干しだいこん、ねぎ、ごぼう	牛乳、☆クリームサンドビスケット(ココア)
07 火	ヤクルト	☆世界の料理:オーストラリア♪ハンバーガー、オニオンスープ、コロコロサラダ、グレープフルーツ	バーガーパン、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○豚ひき肉、卵、○卵、チーズ、◎ヤクルト	玉ネギ、グレープフルーツ、大根、キャベツ、◎玉ネギ、コーン、胡瓜、人参	牛乳、ミートパイ
08 水	豆乳、胡瓜スティック	☆精進料理♪菜めしご飯、みそ汁(麩・もやし)、南瓜のコロッケ、白菜ののり和え、りんご	米、○小麦粉、パン粉、○グラニュー糖、小麦粉、油、麩	○牛乳、○バター、○卵、みそ、油揚げ、◎調製豆乳	白菜、かぼちゃ(冷凍)、りんご、人参、もやし、コーン、キャベツ、○ブルーベリージャム、胡瓜、刻みのり、こんぶ(だし用)、◎胡瓜	牛乳、ブルーベリーマフィン※道組は肉まん(お楽しみ食育のため)
09 木	のむヨーグルト	ごはん、ほうれん草のかき玉汁、さばの塩焼き、五目金平、いちご	米、○食パン、こんにゃく、○欧風マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、卵、○しらす干し、ごま、◎のむヨーグルト	いちご、ごぼう、ほうれん草、人参、いんげん、◎あおのり	牛乳、☆じゃこトースト
10 金	牛乳、胡瓜スティック	☆さつまいもカレー、福神漬、小松菜のスープ、コールスローサラダ、パインアップル	米、さつまいも、欧風マヨネーズ、砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、ハム、◎牛乳	キャベツ、パインアップル、玉ネギ、人参、こまつな、胡瓜、トマト、しめじ、コーン、◎胡瓜	☆法人一斉避難訓練♪保存水、ライスクッキー(いちご)
11 土	まめびよ	五目うどん、肉団子、ブロッコリーとツナのサラダ、グレープフルーツ	うどん、ドレッシング、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ	グレープフルーツ、大根、ブロッコリー、人参、キャベツ、こまつな、ねぎ、胡瓜	牛乳、カステラ、ゼリー
13 月	豆乳、おしゃぶり昆布	ネバネバ丼、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、お魚ナゲット、白菜とじゃこの青じそ和え、オレンジ	米、○コーンフレーク、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、みそ、しらす干し、○バター、◎調製豆乳	白菜、オレンジ、もやし、かぼちゃ、玉ネギ、ニラ、人参、ねぎ、水菜、万能ねぎ、しょうが、◎こんぶ	牛乳、☆玄米フレークおこし
14 火	ヤクルト	☆人参ロールパン、クリームシチュー、鶏肉のマーマレード焼き、キャベツサラダ、りんご	パン、○米、じゃが芋、○砂糖	鶏もも肉、牛乳、○豚肉、ウインナー、○ごま、◎ヤクルト	りんご、キャベツ、玉ネギ、胡瓜、マーマレード、人参、ブロッコリー、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン	麦茶、☆肉巻きおにぎり
15 水	豆乳、人参スティック	☆誕生会♪カレーピラフ、コロコロスープ、えびフライ・タルタルソース、ポパイサラダ、☆みかんゼリー	米、油	○牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、○ホイップクリーム、ベーコン、◎調製豆乳	玉ネギ、ほうれん草、みかん缶、大根、キャベツ、人参、◎いちご、ピーマン、にんにく、しょうが、◎人参	牛乳、誕生ケーキ(※純組はスイートケーキ)
16 木	のむヨーグルト	☆野菜入りしょうゆラーメン、焼ぎョウザ、鶏ささみと野菜のごま酢和え、グレープフルーツ	中華めん、○さつまいも、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、○生クリーム、○卵、○バター、ごま、◎のむヨーグルト	キャベツ、グレープフルーツ、チンゲンサイ、ブロッコリー、人参、ニラ、胡瓜、ねぎ	牛乳、スイートポテト
17 金	まめびよ	☆卒業お祝い献立♪赤飯、けんちん汁、鯖の西京焼き、春野菜の千草和え、いちご	赤飯、さといも(冷凍)、ごま油、砂糖	さわら、鶏もも肉、白みそ、豆腐、油揚げ、ごま	いちご、大根、ほうれん草、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、人参、なばな、ごぼう、ねぎ	麦茶、☆プリン、ウエハース
18 土	まめびよ	あんかけ焼きそば、ワンタンスープ、もやしとささみのサラダ、バナナ	蒸し中華めん、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、豚肉、しばえび、鶏ささ身、なると	バナナ、白菜、もやし、ブロッコリー、人参、玉ネギ、筍、ねぎ、チンゲンサイ、胡瓜、カットわかめ、干し椎茸	牛乳、今川焼き(あんご)
20 月	豆乳、バナナチップス	ごはん、豚汁、鶏肉の塩こうじ焼き、切り干し大根のおかか和え、オレンジ	米、さといも(冷凍)、板こんにゃく、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、豆腐、○生クリーム、淡色みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	オレンジ、こまつな、人参、大根、切り干しだいこん、ねぎ、ごぼう、◎バナナ(乾燥)	牛乳、☆クリームサンドビスケット(ココア)
22 水	牛乳、大根スティック	たらこご飯、☆わかめスープ、☆鶏肉のから揚げ、大根とホタテフレークの和風サラダ、りんご	米、○米、○もち米、油、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、○こしあん(生)、たらこ、ほたて貝柱水煮缶、○きな粉、ごま、◎牛乳	りんご、大根、ブロッコリー、胡瓜、人参、椎茸、コーン、しそ、カットわかめ、しょうが、にんにく、◎大根	☆お彼岸♪麦茶、ぼたもち
23 木	のむヨーグルト	ごはん、ほうれん草のかき玉汁、さばの塩焼き、五目金平、いちご	米、○食パン、こんにゃく、○欧風マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、卵、○しらす干し、ごま、◎のむヨーグルト	いちご、ごぼう、ほうれん草、人参、いんげん、◎あおのり	牛乳、☆じゃこトースト
24 金	まめびよ	☆チキンカレーライス、福神漬、小松菜のスープ、コールスローサラダ、パインアップル	米、じゃが芋、欧風マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、牛乳、ハム	キャベツ、パインアップル、玉ネギ、人参、こまつな、胡瓜、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、トマト、しめじ、コーン	麦茶、☆フルーツヨーグルト、クラッカー
25 土	まめびよ	和風スパゲティ、コーンスープ、小松菜とツナのサラダ、グレープフルーツ	マカロニ・スパゲティ、ドレッシング	○牛乳、牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、バター	コーン、グレープフルーツ、ほうれん草、しめじ、こまつな、玉ネギ、人参、大根、胡瓜、刻みのり	牛乳、ミニメロンパン
27 月	豆乳、おしゃぶり昆布	ネバネバ丼、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、お魚ナゲット、白菜とじゃこの青じそ和え、オレンジ	米、○コーンフレーク、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、みそ、しらす干し、○バター、◎調製豆乳	白菜、オレンジ、もやし、かぼちゃ、玉ネギ、ニラ、人参、ねぎ、水菜、万能ねぎ、しょうが、◎こんぶ	牛乳、☆玄米フレークおこし
28 火	ヤクルト	☆人参ロールパン、クリームシチュー、鶏肉のマーマレード焼き、キャベツサラダ、りんご	パン、○米、じゃが芋、○砂糖	鶏もも肉、牛乳、○豚肉、ウインナー、○ごま、◎ヤクルト	りんご、キャベツ、玉ネギ、胡瓜、マーマレード、人参、ブロッコリー、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン	麦茶、☆肉巻きおにぎり
29 水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、☆白身魚のたらこマヨ焼き、切干大根のチャブチェ風、いちご	米、○小麦粉、○油、○砂糖、欧風マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、メルルーサ、豚肉、みそ、たらこ、○ヨーグルト(無糖)、◎調製豆乳	いちご、白菜、切り干しだいこん、人参、ニラ、椎茸、コーン、ねぎ、まいたけ、◎人参	牛乳、サクサクココアクッキー
30 木	のむヨーグルト	きのこうどん、エビシウマイ、カニカマサラダ、グレープフルーツ	うどん、○さつまいも、欧風マヨネーズ、○砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肉、かにかまぼこ、油揚げ、○生クリーム、○卵、○バター、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、なめこ、大根、しめじ、えのきたけ、胡瓜、ねぎ、椎茸、人参	牛乳、スイートポテト
31 金	豆乳	☆ハヤシライス、白菜のスープ、小松菜とひじきのごまサラダ、パインアップル	米、○ホットケーキ粉、ドレッシング、○油、○砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、○きな粉、ごま、◎調製豆乳	玉ネギ、パインアップル、白菜、こまつな、人参、マッシュルーム、れんこん、コーン、水菜、ひじき	牛乳、きなこケーキ

☆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。

### ☆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・ラーメン・クリームサンドビスケット(ココア)・みかんゼリー・プリン・玄米フレークおこしが人気でした!

### ☆オリンピックメニュー☆

今月はオーストラリア! 定番のハンバーガーと、おやつにミートパイを予定しています。お楽しみに☆

### ☆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	542kcal	22.5g	19.4g	210mg	2.2mg	190μg	0.36mg	0.40mg	42mg
3歳未満児	525kcal	22.1g	18.9g	257mg	2.6mg	171μg	0.33mg	0.39mg	36mg

