

令和6年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第八こども園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			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金	牛乳、おしゃぶり昆布	《ひなまつり》お花のちらし寿司、すまし汁(そうめん)、鶏肉の幽庵焼き、さつま揚げと野菜の煮物、いちご	米、さといも(冷凍)、干しそうめん、砂糖、花麩	鶏もも肉、さつま揚げ、でんぶ、かつお節、◎牛乳	いちご、人参、れんこん、ほうれん草、なばな、ごぼう、いんげん、糸みつば、絹さや、干し椎茸、ゆず果皮、ゆず果汁、かんぴょう、◎こんぶ	麦茶、(幼児)桜餅、(乳児)二色ゼリー
02土	まめびよ	野菜たっぷりタンメン(塩味)、エビしゅうまい、大根とツナの和風サラダ、オレンジ	中華めん、ごま油	◎牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	オレンジ、もやし、大根、キャベツ、人参、ブロッコリー、ニラ、胡瓜、ねぎ	牛乳、お米deガトーショコラ
04月	牛乳、パナナチップス	ネバネバ丼、みそ汁(さつま芋・水菜)、はんぺんのりマヨ焼き、小松菜と油揚げの和え物、グレープフルーツ	米、○スパゲティ、さつま芋、欧風マヨネーズ、砂糖、ごま油	はんぺん、豚ひき肉、挽きわり納豆、油揚げ、○しらす干し、みそ、◎バター、◎牛乳	グレープフルーツ、こまつな、もやし、人参、ニラ、ねぎ、玉ネギ、水菜、しょうが、あおのり、◎パナナ(乾果)	麦茶、☆じゃこスパゲッティ
05火	ヤクルト、人参スティック	食パン※選べるジャム、コーンスープ、スパニッシュオムレツ、マカロニサラダ、りんご	食パン、○米、じゃが芋、マカロニ、欧風マヨネーズ、砂糖、◎油、◎ごま油	牛乳、卵、◎焼き豚、◎卵、ベーコン、ハム、○なると、◎ヤクルト	コーン、りんご、人参、デスヘンズバックジャム(いちご&マカリス)、玉ネギ、○ねぎ、胡瓜、コーン、◎グリーンピース、ピーマン、◎人参	麦茶、☆五目チャーハン
06水	豆乳、大根スティック	ごはん、すまし汁(豆腐・わかめ)、さわらの西京焼き、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、◎油	◎牛乳、さわら、◎牛乳、絹ごし豆腐、白みそ、◎調製豆乳	キャベツ、オレンジ、◎りんご、人参、胡瓜、えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ、◎大根	牛乳、☆りんごケーキ
07木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	☆チキンカレーライス、福神漬け、かぶのスープ、ミモザサラダ、パイナップル	米、じゃが芋、◎クレープの皮、油	◎牛乳、鶏もも肉、◎ホイップクリーム、牛乳、卵、ベーコン、◎のむヨーグルト	玉ネギ、パイナップル、キャベツ、人参、かぶ、ブロッコリー、◎いちご、福神漬け、トマト、胡瓜、かぶ・葉、◎胡瓜	牛乳、☆いちごクレープ
08金	豆乳、おしゃぶり昆布	《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、◎粉糖、小麦粉、油、麩、◎グラニュー糖	◎牛乳、◎バター、みそ、◎卵、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、胡瓜、刻みのみり、こんぶ(だし用)、こんぶ	牛乳、マーブルクッキー
09土	まめびよ	親子うどん、豆腐ナゲット、ブロッコリーとウインナーのソテー、パナナ	うどん、油、砂糖	◎牛乳、卵、鶏もも肉、ウインナー、かまぼこ	パナナ、ブロッコリー、ほうれん草、キャベツ、ねぎ、人参、コーン	牛乳、キャラメルソフトパン
11月	豆乳、食べる小魚	ごはん、豚汁(非常食)、松風焼き、切り干し大根のおかか和え、オレンジ	米、さといも(冷凍)、パン粉、板こんにやく、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、豆腐、みそ、淡色みそ、卵、油揚げ、かつお節、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	オレンジ、こまつな、ねぎ、人参、れんこん、大根、切り干しだいこん、ごぼう、椎茸	《法人一斉避難訓練》牛乳、クラッカー
12火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、白身魚のたらこマヨ焼き、ひじきの煮物、りんご	米、◎食パン、欧風マヨネーズ、◎グラニュー糖、こんにやく、砂糖、油、◎粉糖	◎牛乳、メルルサー、さつま揚げ、油揚げ、◎バター、みそ、たらこ、◎ヤクルト	りんご、キャベツ、れんこん、ごぼう、人参、ひじき、カットわかめ、◎人参	牛乳、☆ココアトースト
13水	豆乳、大根スティック	《誕生会》エビピラフ、白菜としめじのスープ、☆鶏肉のから揚げ、イタリアンサラダ、グレープフルーツ	米、油、フレンチドレッシング(乳化型)、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、◎ホイップクリーム、えび(むき身)、プロセスチーズ、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、白菜、玉ネギ、人参、胡瓜、◎いちご、コーン、しめじ、コーン、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんにく、◎大根	牛乳、誕生ケーキ ※純組はホットケーキ
14木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	☆野菜入りしょうゆラーメン、☆焼ギョウザ、パンバンジーサラダ、パイナップル	中華めん、ドレッシング、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、◎ホイップクリーム、◎のむヨーグルト	キャベツ、パイナップル、チンゲンサイ、ブロッコリー、人参、胡瓜、◎いちご、ニラ、ねぎ、◎胡瓜	牛乳、プリンアラモード
15金	豆乳、パナナチップス	《卒業祝い献立》お赤飯、けんちん汁、さばの幽庵焼き、春野菜の干草和え、りんご	米、もち米、さといも(冷凍)、ごま油、砂糖	◎牛乳、さば、鶏もも肉、豆腐、ささげ(乾)、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	りんご、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、ゆず果皮、ゆず果汁、◎パナナ(乾果)	幼児牛乳、スイートポテト
16土	まめびよ	スタミナ丼、みそ汁(小松菜・ねぎ)、白菜のおかか和え、オレンジ	米、◎クリームパン、麩、ごま油、油	◎牛乳、豚肉、みそ、ごま、かつお節	白菜、オレンジ、玉ネギ、もやし、こまつな、人参、ニラ、ねぎ、水菜	牛乳、ミニクリームパン
18月	牛乳、おしゃぶり昆布	ネバネバ丼、みそ汁(さつま芋・水菜)、はんぺんのりマヨ焼き、小松菜と油揚げの和え物、グレープフルーツ	米、○スパゲティ、さつま芋、欧風マヨネーズ、砂糖、ごま油	はんぺん、豚ひき肉、挽きわり納豆、油揚げ、○しらす干し、みそ、◎バター、◎牛乳	グレープフルーツ、こまつな、もやし、人参、ニラ、ねぎ、玉ネギ、水菜、しょうが、あおのり、◎こんぶ	麦茶、☆じゃこスパゲッティ
19火	ヤクルト、人参スティック	食パン※選べるジャム、コーンスープ、スパニッシュオムレツ、マカロニサラダ、りんご	食パン、じゃが芋、○米、○もち米、マカロニ、欧風マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、◎こしあん(生)、ベーコン、ハム、○きな粉、◎ヤクルト	コーン、りんご、人参、デスヘンズバックジャム(いちご&マカリス)、玉ネギ、胡瓜、コーン、ピーマン、◎人参	《お彼岸》麦茶、ぼたもち
20水		☆☆ 春分の日 ☆☆				
21木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	☆カレーライス、福神漬け、かぶのスープ、ミモザサラダ、パイナップル	米、じゃが芋、◎クレープの皮、油	◎牛乳、豚肉(もも)、◎ホイップクリーム、卵、牛乳、鶏もも肉、◎のむヨーグルト	玉ネギ、パイナップル、キャベツ、人参、かぶ、ブロッコリー、◎いちご、トマト、福神漬け、胡瓜、かぶ・葉、◎胡瓜	牛乳、☆いちごクレープ
22金	豆乳、食べる小魚	☆きつねうどん、お魚ナゲット、かぼちゃサラダ、オレンジ	うどん、◎小麦粉、さつま芋、◎粉糖、欧風マヨネーズ、◎グラニュー糖	◎牛乳、鶏肉、油揚げ、◎バター、かまぼこ、◎卵、ハム、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	かぼちゃ、オレンジ、ほうれん草、人参、胡瓜、ねぎ、椎茸	牛乳、マーブルクッキー
23土	まめびよ	ツナのトマトクリームパスタ、コロコロスープ、コールスローサラダ、パナナ	じゃが芋、欧風マヨネーズ、砂糖、オリーブ油	◎牛乳、ツナ油漬缶、生クリーム、鶏もも肉、牛乳、ハム、粉チーズ	玉ネギ、キャベツ、パナナ、ホールトマト、人参、胡瓜、しめじ	牛乳、今川焼き(あんこ)
25月	豆乳、パナナチップス	ごはん、豚汁(非常食)、松風焼き、切り干し大根のおかか和え、オレンジ	米、◎焼きそばめん、さといも(冷凍)、パン粉、板こんにやく、砂糖、◎油、ごま油	◎牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、豆腐、◎豚肉(肩)、みそ、淡色みそ、卵、油揚げ、かつお節、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、こまつな、ねぎ、人参、れんこん、大根、◎キャベツ、切り干しだいこん、◎もやし、ごぼう、◎ピーマン、◎人参、◎玉ネギ、椎茸、◎パナナ(乾果)	牛乳、☆ソース焼きそば
26火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、白身魚のたらこマヨ焼き、ひじきの煮物、りんご	米、◎食パン、欧風マヨネーズ、◎グラニュー糖、こんにやく、砂糖、油、◎粉糖	◎牛乳、メルルサー、さつま揚げ、油揚げ、◎バター、みそ、たらこ、◎ヤクルト	りんご、キャベツ、れんこん、ごぼう、人参、ひじき、カットわかめ、◎人参	牛乳、☆ココアトースト
27水	豆乳、大根スティック	選べるふりかけごはん、みそ汁(豆腐・わかめ)、肉じゃが、白菜とじゃこの青じそ和え、グレープフルーツ	米、じゃが芋、◎ホットケーキ粉、白滝、◎砂糖、◎油、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳、絹ごし豆腐、みそ、しらす干し、◎調製豆乳	白菜、玉ネギ、グレープフルーツ、もやし、◎りんご、人参、水菜、グリーンピース、えのきたけ、カットわかめ、◎大根	牛乳、☆りんごケーキ
28木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	☆野菜たっぷりタンメン(みそ味)、☆焼ギョウザ、パンバンジーサラダ、パイナップル	中華めん、◎油、ドレッシング、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、淡色みそ、◎のむヨーグルト	キャベツ、パイナップル、こまつな、ブロッコリー、人参、胡瓜、ニラ、ねぎ、◎あおのり、◎胡瓜	牛乳、☆フライドポテト(のり塩)
29金	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、けんちん汁、さばの幽庵焼き、ほうれん草の干草和え、りんご	米、さといも(冷凍)、◎砂糖、ごま油、砂糖	◎牛乳、さば、鶏もも肉、豆腐、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	りんご、もやし、ほうれん草、大根、◎かぼちゃ、人参、ごぼう、ねぎ、ゆず果皮、ゆず果汁、◎こんぶ	牛乳、かぼちゃパイ
30土	まめびよ	きのこうどん、しゅうまい、ほうれん草と鶏ささ身のごま和え、オレンジ	うどん、片栗粉、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、油揚げ、ごま	オレンジ、ほうれん草、人参、なめこ、大根、しめじ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、椎茸、胡瓜	牛乳、ツイストドーナツ

☆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	535kcal	22.2g	19.1g	207mg	2.60mg	212μg	0.35mg	0.41mg	38mg
3歳未満児	512kcal	21.4g	18.2g	256mg	2.90mg	190μg	0.33mg	0.40mg	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、ラーメン、ポテト、クレープが人気でした。ラーメンは味も道組さんに選んでもらい、しょうゆ味とみそ味に決まりました。
※11日と25日の豚汁に賞味期限の近い非常食の豚汁を使用します。

