

令和3年3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第一保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			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	牛乳、セロリスティック	御飯、五目みそ汁、車麩の唐揚げ(精進料理)、キャベツのごま酢和え、デコボン	米、さといも、焼ふ(車ふ)、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○ハム(ロース)、ごま	デコボン、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、◎セロリー	牛乳、ハムチーズパイ
2火	飲むヨーグルト、きゅうりスティック	函館ラーメン(日本)、牛乳、真珠蒸し、大根とわかめのサラダ、いちご	ゆで中華めん、○さつまいも、もち米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ほたて貝柱、なると、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、いちご、ねぎ、たまねぎ、たけのこ(塩蔵しなちく)、カットわかめ、干しいたけ、しょうが、◎きゅうり	麦茶、石垣だんご(東京)
3水	カルピス、ひなあられ	ちらし寿司、潮汁(はまぐり)、鮭の胡麻照り焼き、菜の花のお浸し、オレンジ(国産)	米、砂糖、三温糖、てまり麩	○いちごのホイップクリーム、さけ、はまぐり、錦糸卵、でんぶ、◎カルピス、ごま	オレンジ(はるみ)、なばな、○いちご、さやえんどう、糸みつば、焼きのり	麦茶、いちごのモンブラン風
4木	牛乳、セロリスティック	黒糖ロール、クラムチャウダー、鶏肉のガーリックソテー、プチサラダ、バナナ	黒糖ロール、じゃがいも(ダイスカット)、○米、○春巻きの皮、セパレードドレッシング、○砂糖、○油、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、しじみ、○赤みそ、バター、○ごま	バナナ、たまねぎ、コーン缶、グリーンアスパラガス、ミニトマト、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、◎セロリー	麦茶、お米スティック
5金	豆乳、きゅうりスティック	カレーライス、牛乳、福神漬、シーザーサラダ、みかん	○ゆでうどん、米、じゃがいも(1/2カット)、マヨネーズ、食パン、○片栗粉、油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、ベーコン、粉チーズ、◎豆乳	みかん、レタス、たまねぎ、福神漬、○ねぎ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、◎きゅうり	麦茶、おやつうどん
6土	飲むヨーグルト、人参スティック	塩焼きそば、ヤクルト、ハムカツ、切干大根サラダ、グレープフルーツ	焼きそばめん、○食パン(10枚切り)、油、○マヨネーズ	豚肉(肩)、いか、○スライスチーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)、ヤクルト	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しいたけ、○刻みのり、◎にんじん	麦茶、のりチーズサンド
8月	マミー、セロリスティック	わかめ御飯、豚汁、チキンの照り焼き、きゅうりの浅漬け、デコボン	米、○グー、糸こんにゃく、さといも(冷凍)、○三温糖、○油、三温糖、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豚肉(ばら)、白みそ、○きな粉、油揚げ、◎乳酸菌飲料	きゅうり、デコボン、だいこん、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、◎セロリー	牛乳、揚げパン
9火	豆乳、きゅうりスティック	ミートソーススパゲティ、牛乳、チーズはんぺんフライ、ポテトサラダ(ハム)、いちご	スパゲティ、じゃがいも(ダイスカット)、○米、マヨネーズ、砂糖、油、○砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、○味付きいなり、◎豆乳	いちご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、マッシュルーム、コーン缶、◎きゅうり	麦茶、おいなりさん
10水	牛乳、人参スティック	コーンバターライス、ミネストローネスープ、鶏の唐揚げ、大根とタコのマリネ風、オレンジ(国産)	米、セパレードドレッシング、油、シェルマカロニ、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、たこ(茹)、ベーコン、卵、バター	オレンジ(はるみ)、トマト、だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく、◎にんじん	麦茶、いちごのケーキ
11木	飲むヨーグルト、セロリスティック	御飯、わかめスープ(コーン)、マーボー豆腐、カニかまサラダ、バナナ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、キャベツ、ねぎ、コーン缶、生わかめ、葉ねぎ、◎セロリー	麦茶、ビスコ
12金	マミー、きゅうりスティック	ミックスピザ、ほうれん草スープ、海藻サラダ、みかん	強力粉、和風ドレッシング、○砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、とろけるチーズ、ベーコン、えび(むき身)、◎乳酸菌飲料	みかん、○バナナ、キャベツ、たまねぎ、○もも缶、ほうれん草(冷凍)、きゅうり、○いちご、ホールトマト缶詰、マッシュルーム、グリーンアスパラガス、海藻ミックス、◎きゅうり	麦茶、フルーツヨーグルト
13土	豆乳、人参スティック	八王子ラーメン、ヤクルト、シュウマイ、大豆とひじきのサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、ごま油	だいたい水餃子、焼き豚、なると、◎豆乳、ヤクルト	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、たけのこ(塩蔵しなちく)、ひじき、◎にんじん	麦茶、原宿ドッグ
15月	牛乳、セロリスティック	ゆかり御飯、みそ汁(麩・わかめ)、手作りコロッコケ、ブロッコリーのおかか和え、デコボン	米、じゃがいも(ダイスカット)、焼ふ、○小麦粉、パン粉、小麦粉、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、白みそ、○バター、卵、○卵、○ごま、かつお節	ブロッコリー、デコボン、たまねぎ、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、胡麻クッキー
16火	飲むヨーグルト、きゅうりスティック	とんこつラーメン、牛乳、真珠蒸し、大根とわかめのサラダ、いちご	ゆで中華めん、もち米、○小麦粉、○砂糖、○油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、焼き豚、○木綿豆腐、○豆乳、○バター、すりごま、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、いちご、ねぎ、たまねぎ、たけのこ(塩蔵しなちく)、あおさ、カットわかめ、干しいたけ、しょうが、◎きゅうり	麦茶、豆腐ブラウニー
17水	マミー、人参スティック	クロワッサン、コーンクリームスープ、煮込みハンバーグ、付け合わせ(ポテト・ブロッコリー)、サラパサラダ、オレンジ(国産)	クロワッサン(卵なし)、フライドポテト、○コーンフレーク、サラダ用スパゲティ、ノンエッグマヨ、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、しほり豆腐、ツナ油漬缶、◎乳酸菌飲料	オレンジ(はるみ)、きゅうり、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、しめじ、◎にんじん	牛乳、コーンフレーク
18木	豆乳、セロリスティック	枝豆ご飯、きのこのすまし汁、鮭の味噌カツ、きんぴらごぼう、バナナ	米、○小麦粉、○強力粉、砂糖、油、パン粉、○ごま油、小麦粉、○片栗粉、ごま油	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま、◎豆乳	バナナ、○のざわな(塩漬)、にんじん、ごぼう、えだまめ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、おやき(長野県)
19金	牛乳、きゅうりスティック	マカロニチキンサラダ、野菜スープ(キャベツ)、トマトサラダ、みかん	○米、○小麦粉、マカロニ、○三温糖、オリブ油、○ごま油、○片栗粉、パン粉、油	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、○きな粉、バター、ベーコン、粉チーズ	みかん、トマト、たまねぎ、○のざわな(塩漬)、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、◎きゅうり	麦茶、きな粉おはぎ
20土	☆ 春分の日 ☆					
22月	マミー、セロリスティック	ハヤシライス、牛乳、だいこんサラダ、デコボン	米、セパレードドレッシング、油	牛乳、○ホイップクリーム、牛肉(もも)、○牛乳、ハム、バター、◎乳酸菌飲料	デコボン、たまねぎ、だいこん、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、◎セロリー	麦茶、ビスケットケーキ
23火	牛乳、きゅうりスティック	クリームスープスパゲティ、麦茶、チキンナゲット、ブロッコリーサラダ、いちご	○ホットケーキ粉、スパゲティ、○砂糖、和風ドレッシング、○油	◎牛乳、牛乳、チキンナゲット、生クリーム、○木綿豆腐、えび(むき身)、いか、バター	いちご、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、◎きゅうり	麦茶、豆腐ドーナツ
24水	豆乳、人参スティック	御飯、ワンタンスープ、ひじき春巻き、チョコレギサラダ、オレンジ(国産)	米、春巻きの皮、油、片栗粉、はるさめ、三温糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ごま、◎豆乳	○バナナ、オレンジ(はるみ)、レタス、きゅうり、葉ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、焼きのり、ひじき、カットわかめ、◎にんじん	牛乳、バナナココア
25木	飲むヨーグルト、セロリスティック	赤飯、麩のすまし汁(えのき)、さばの利休焼き、きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	米、油、片栗粉、砂糖、てまり麩	○牛乳、さば、かにかまぼこ、あずき(乾)、○ごま、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、◎セロリー	牛乳、ごま団子
26金	牛乳、きゅうりスティック	牛丼、みそ汁(しめじ)、キャベツの昆布和え、みかん	米、しらたき、三温糖	○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、塩こんぶ、◎きゅうり	牛乳、赤ちゃんのおしりパン
27土	マミー、人参スティック	きつねうどん、ヤクルト、ウインナー、いんげんのごまネーズ和え、グレープフルーツ	ゆでうどん、砂糖、マヨネーズ	無添加ウインナー、味付きいなり、ごま、◎乳酸菌飲料、ヤクルト	グレープフルーツ、いんげん、にんじん、はくさい、ねぎ、◎にんじん	麦茶、ピザまん
29月	豆乳、セロリスティック	中華どんぶり、豆腐スープ(ねぎ)、春雨サラダ、デコボン	米、○グー、はるさめ、○三温糖、○油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、○きな粉、ハム(ロース)、なると、◎豆乳	デコボン、はくさい、にんじん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、たけのこ、カットわかめ、干しいたけ、しょうが、◎セロリー	牛乳、揚げパン
30火	飲むヨーグルト、きゅうりスティック	ジャージャー麺、牛乳、ミニコロッコケ、パリパリサラダ、いちご	○米、蒸し中華めん、○揚げ玉、春巻きの皮、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、○はつかだいこん、○焼きのり、◎きゅうり	麦茶、たまきおにぎり
31水	牛乳、人参スティック	オムライス、きのこスープ、チキンのチーズ焼き、マカロニサラダ、オレンジ(国産)	米、マカロニ、マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○たこ焼き、薄焼き卵(冷凍)、ベーコン、とろけるチーズ、ハム(ロース)、バター	オレンジ(はるみ)、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、しいたけ、コーン(冷凍)、◎にんじん	牛乳、たこ焼き



☆ 一日の平均給与量 ☆

エネルギー 609kcal 23.9g 20.5g 190mg 2.2mg 158μg 0.36mg 0.34mg 43mg
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

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。

☆3/3はひなまつりです。
幼児・乳児ともにカルピスとひなあられを提供します。

