

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火	豆乳、きゅうりスティック	わかめラーメン、牛乳、ミートボール、春雨サラダ、パイナップル	ゆで中華めん、はるさめ、○砂糖	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、焼き豚、ハム(ロース)、◎豆乳	パイナップル、○みかん缶、○バナナ、にんじん、もやし、きゅうり、○ブルーベリー、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、リッツ、フルーツソースヨーグルト
2水	牛乳、人参スティック	御飯、具だくさん汁、高野豆腐のから揚げ、ブロッコリーのごま酢和え、いちご	○コッペパン、米、さといも、片栗粉、油、○油、三温糖	○牛乳、○無添加ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐、ごま、◎牛乳	○キャベツ、いちご、にんじん、だいこん、ごぼう、きゅうり、◎にんじん	牛乳、ホットドッグ
3木	カルピスひなあられ	ちらし寿司、潮汁(はまぐり)、さわらのごま照り焼き、菜の花のお浸し、バナナ	米、○小麦粉、砂糖、油、○上新粉	さわら、はまぐり、錦糸卵、○つぶしあん(砂糖添加)、でんぶ、◎カルピス、ごま、油揚げ	バナナ、キャベツ、なばな、れんこん(ゆで)、にんじん、さやえんどう、糸みつば、かんぴょう(乾)、焼きのり、干しいたけ	麦茶、桜もち
4金	豆乳、きゅうりスティック	イングリッシュマフィン、ミネストローネスープ、チキンナゲット、大根とタコのマリネ風、りんご	○米、イングリッシュマフィン、○揚げ玉、セパレートドレッシング、シェ	チキンナゲット、卵(だし巻き卵)、たこ(茹)、ベーコン、◎豆乳	りんご、トマト、だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、○はつかだいこん、○焼きのり、パセリ、◎きゅうり	麦茶、たぬきおにぎり
5土	牛乳、人参スティック	牛丼、みそ汁(小松菜)、キャベツの昆布和え、グレープフルーツ	米、三温糖	牛肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、◎にんじん	麦茶、メープルマフィン
7月	マミー、セロリスティック	高菜めし(熊本県)、すまし汁(白菜)、さばの利休焼き、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ(国産)	米、○じゃがいも(冷凍)、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、かにかまぼこ、錦糸卵、○ベーコン、かまぼこ、ごま、すりごま、◎乳酸菌飲料	きゅうり、オレンジ(はるみ)、はくさい、たかな(たかな漬)、えのきたけ、○たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、◎セロ	牛乳、ベーコンポテトパイ
8火	豆乳、きゅうりスティック	塩ラーメン、牛乳、揚げ餃子、大根と水菜のサラダ、パイナップル	ゆで中華めん、○砂糖	牛乳、焼き豚、○牛乳、しらす干し、ごま、◎豆乳	パイナップル、だいこん、もやし、ねぎ、○りんご(缶詰)、にんじん、たけのこ(塩蔵しなちく)、みずかけな・とうな、◎きゅうり	麦茶、りんご蒸しパン
9水	牛乳、人参スティック	オムライス、きのこスープ、鶏の唐揚げ、パリパリサラダ、いちご	米、春巻きの皮、油、片栗粉	鶏もも肉、スクランブルエッグ、ベーコン、牛乳、かにかまぼこ、卵、バター、◎牛乳	いちご、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、えのきたけ、しいたけ、黄ピーマン、しょうが、にんにく、◎にんじん	麦茶、ケーキ
10木	マミー、セロリスティック	食パン(いちごジャム)、クリームシチュー、ハムカツ、コールスローサラダ、バナナ	食パン(6枚切り1/2カット)、○米、じゃがいも、コールスローレツ	牛乳、鶏もも肉、バター、◎乳酸菌飲料	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム、コーン缶、ブロッコリー、◎セロリー	麦茶、わかめおにぎり
11金	豆乳、きゅうりスティック	ふりかけごはん、みそ汁(玉葱・わかめ)、筑前煮、切り干しだいこんの酢の物、りんご	○フランスパン、米、板こんにゃく、砂糖、七分つき押麦	鶏もも肉、かにかまぼこ、白みそ、◎豆乳	りんご、たまねぎ、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、れんこん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、いんげん、干しいたけ、カットわかめ、◎きゅうり	保存水、ライスクッキー
12土	牛乳、人参スティック	ナポリタン、ヤクルト、ポテトグラタン、ブロッコリーときのこのサラダ、グレープフルーツ	スパゲティー、○食パン、○マヨネーズ、マヨネーズ	ヤクルト、無添加ウインナー、○しらす干し、◎牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、にんじん、えのきたけ、ピーマン、○あさつき、◎にんじん	麦茶、じゃこトースト
14月	マミー、セロリスティック	納豆ごはん、みそ汁(なめこ)、鮭の塩焼き、白菜のおかか和え、オレンジ(国産)	米、○焼きそばめん、○油	さけ、挽きわり納豆、米みそ(甘みそ)、○豚肉(肩)、油揚げ、○いか、かつお節、◎乳酸菌飲料	はくさい、オレンジ(はるみ)、なめこ(ゆで)、○キャベツ、にんじん、ねぎ、○もやし、○にんじん、みつば、あおのり、◎セロ	麦茶、塩焼きそば
15火	豆乳、きゅうりスティック	カレーうどん、コロッケ、もやしサラダ、パイナップル	ゆでうどん、油	○牛乳、豚肉(ばら)、◎豆乳	パイナップル、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ひじき、グリーンピース(冷凍)、◎きゅうり	牛乳、赤ちゃんのおしりパン
16水	牛乳、人参スティック	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、ひじき春巻き、ほうれん草のなめ草和え、いちご	米、○ホットケーキ粉、春巻きの皮、○メープルシロップ、油、片栗粉、はるさめ、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、○卵、○バター、◎牛乳	いちご、ほうれんそう、なめたけ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、ひじき、カットわかめ、◎にんじん	牛乳、ホットケーキ
17木	マミー、セロリスティック	御飯、中華スープ、マーボー豆腐、チョレギサラダ、バナナ	米、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ごま、ごま、◎乳酸菌飲料	バナナ、レタス、ねぎ、コーン缶、きゅうり、葉ねぎ、しいたけ、焼きのり、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、ごま団子
18金	豆乳、きゅうりスティック	胚芽パン、ワートルゾーイ(ベルギー)、えびフライ、ブロッコリーサラダ、りんご	胚芽パン、じゃがいも(冷凍)、○米、パン粉、○三温糖、油、和風ドレッシング、小麦粉	鶏もも肉、えび、生クリーム、○きな粉、卵(黄)、卵、バター、◎豆乳	りんご、たまねぎ、カリフラワー(ゆで)、にんじん、ねぎ、トマト、セロリー、コーン缶、きゅうり、◎きゅうり	麦茶、きな粉おはぎ
19土	牛乳、人参スティック	しょうゆラーメン、ヤクルト、シュウマイ、三色ナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、三温糖、ごま油	ヤクルト、焼き豚、なると、ハム(ロース)、◎牛乳	グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、たけのこ(塩蔵しなちく)、◎にんじん	麦茶、肉まん
21月	☆春分の日☆					
22火	豆乳、きゅうりスティック	マカロニチキングラタン、レタススープ、ゆで卵のサラダ、パイナップル	○ロールパン、マカロニ、小麦粉、○油、マヨネーズ、○グラニュー糖、○砂糖、パン粉、油	○牛乳、牛乳、卵、鶏もも肉、バター、ベーコン、粉チーズ、◎豆乳	ブロッコリー、パイナップル、たまねぎ、レタス、コーン缶、えのきたけ、マッシュルーム缶、マッシュルーム、きゅうり、◎きゅうり	牛乳、あげぱん
23水	牛乳、人参スティック	クワッサン、コーンクリームスープ、煮込みハンバーグ、サラスパサラダ、付け合わせ(ポテト・ブロッコリー)、オレンジ	米、クワッサン(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ー、マヨネーズ、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、しぼり豆腐、ハム、卵、◎牛乳	オレンジ、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
24木	マミー、セロリスティック	赤飯、麩のすまし汁、鯖の塩焼き、切干大根煮、バナナ	米、○ぎょうざの皮、○油、焼ふ、砂糖	○牛乳、さば、さつま揚げ、あずき(乾)、ごま、◎乳酸菌飲料	バナナ、にんじん、切り干しだいこん、みつば、えのきたけ、◎セロリー	牛乳、チーズの包み揚げ
25金	豆乳、きゅうりスティック	焼き鳥丼、けんちん汁、ほうれん草のごま和え、りんご	米、さといも、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、すりごま、油揚げ、◎豆乳	りんご、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、みつば、◎きゅうり	牛乳、ワッフル
26土	牛乳、人参スティック	二色丼、みそ汁(あおさ・豆腐)、ブロッコリーのおかか和え、グレープフルーツ	米、○フライドポテト、○油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、○とろけるチーズ、白みそ、でんぶ、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、万能ねぎ、にんじん、あおさ、◎にんじん	麦茶、焼きポテト
28月	マミー、セロリスティック	カレーライス、福神漬、牛乳、カニかまサラダ、オレンジ(国産)	米、じゃがいも(1/2カット)、油	牛乳、○ホイップクリーム、鶏もも肉、○牛乳、かにかまぼこ、◎乳酸菌飲料	オレンジ(はるみ)、キャベツ、たまねぎ、福神漬、にんじん、◎セロリー	麦茶、ビスケットケーキ
29火	豆乳、きゅうりスティック	そうめん、えびと冬野菜のかき揚げ、ほうれん草と人参の磯和え、パイナップル	干しそうめん、小麦粉、さつまいも、油	○牛乳、えび(むき身)、かまぼこ、卵、◎豆乳	ほうれんそう、パイナップル、にんじん、れんこん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、ピーマン、味付けのり、◎きゅうり	牛乳、マシュマロサンド
30水	牛乳、人参スティック	タコライス、かぶのスープ、ブロッコリーサラダ、いちご	米、和風ドレッシング、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、チーズ、ベーコン、◎牛乳	かぶ、トマト、○みかん缶、ブロッコリー、レタス、いちご、きゅうり、たまねぎ、かぶ・葉、にんじん、コーン缶、レモン果汁、◎にんじん	牛乳、みかんクレープ
31木	マミー、セロリスティック	白パン、ミートローフ、白菜スープ、かぼちゃのサラダ、バナナ	フランスパン、パン粉、マヨネーズ、はるさめ、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、○たこ焼き、しぼり豆腐、チーズ、卵、牛乳、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、◎乳酸菌飲料	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン缶、◎セロリー	牛乳、たこ焼き

☆ 一日の平均給与量 ☆

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	614kcal	23.3g	20.5g	221mg	2.4mg	208 μg	0.37mg	0.41mg 44mg
3歳未満児	523kcal	20.6g	17.5g	233mg	2.3mg	201 μg	0.31mg	0.39mg 34mg

★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日ひなまつりのため
乳児、幼児10時にカルピス
ひなあられを提供します
☆ピンクの表記は年長組
リクエストメニューです
2日 精進料理
3日 ひなまつり
7日 郷土料理・熊本県
9日 誕生会
18日 世界の料理・ベルギー
23日 年長・おもてなしの日
24日 お祝い給食

