

# 令和4年3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第五保育園

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	
1火	牛乳	★精進料理★ ご飯、具だくさん汁、高野豆腐の唐揚げ、ブロッコリーの胡麻酢和え、いちご	米、○さつま芋、里芋、片栗粉、油、○砂糖、ごま、三温糖	凍り豆腐、油揚げ、◎牛乳	いちご、ブロッコリー、大根、人参、胡瓜、ごぼう、○かんでん(粉)、○昆布	芋ようかん、 〔昆布〕、緑茶
2水	飲むヨーグルト	☆ご飯、豆腐スープ(もやし・にら)、チンジャオロース、わかめサラダ、グレープフルーツ	米、○油、三温糖、油、片栗粉、オリーブ油	◎牛乳、豚肉、豆腐、◎ヨーグルト	◎蓮根、グレープフルーツ、キャベツ、もやし、ピーマン、筍、赤ピーマン、にら、胡瓜、わかめ	☆れんこんチップス、 牛乳
3木	やさいとりんごジュース	★ひな祭りメニュー★ ちらし寿司、清し汁(麩・みつば)、ぼんぼり団子、春野菜の和え物、いちご	米、○ホットケーキミックス、三温糖、麩	豚肉、卵、○カルピス、◎牛乳、豆腐、油揚げ	いちご、キャベツ、玉葱、蓮根、菜花、アスパラガス、人参、さやいんげん、みつば、さやえんどう、○いちご、海苔、干し椎茸、しょうが、◎ミックスジュース	ひな祭り蒸しパン、 〔カルピス〕
4金	豆乳	チキンカレーライス、イタリアンサラダ、牛乳、オレンジ	米、じゃが芋、○ホットケーキミックス、ドレッシング、○マヨドレ、○油、油	牛乳、鶏肉、チーズ、○えび、◎豆乳	オレンジ、玉葱、◎キャベツ、人参、レタス、トマト、胡瓜、○葱、水菜、◎青海苔	☆お好み焼き、 麦茶
5土	やさいとりんごジュース	あんかけうどん、大根と豚肉の炒め煮、ほうれん草のみそ和え、バナナ	うどん、○パイ皮、片栗粉、油、三温糖、砂糖	◎牛乳、豚肉、鶏肉、◎ハム、◎チーズ	バナナ、大根、ほうれん草、白菜、人参、葱、干し椎茸、しょうが、◎ミックスジュース	ハムチーズパイ、 牛乳
7月	飲むヨーグルト	☆ご飯、煮込み汁(味噌味)、豚肉のしょうが焼き、ブロッコリーの味噌マヨ和え、いよかん	米、○フランスパン、○バター、マヨドレ、油、三温糖	◎牛乳、豚肉、豆腐、◎チーズ、油揚げ、◎ヨーグルト	いよかん、ブロッコリー、玉葱、人参、大根、葱、○昆布	チーズラスク、 〔昆布〕、牛乳
8火	豆乳	☆ゆかりご飯、味噌汁(玉葱・あおさ)、ぶりの照り焼き、切り干し大根の炒り煮、りんご	米、○コーンフレーク、油、ごま、砂糖	◎牛乳、ぶり、油揚げ、◎豆乳	りんご、玉葱、切り干し大根、人参、さやえんどう、干し椎茸、ゆかり(しそ)、あおさ海苔	☆〔コーンフレーク〕、 牛乳
9水	やさいとりんごジュース	さくらパン、レタススープ、厚揚げの野菜チーズ焼き、だいこんサラダ、〔ヨーグルト〕	さくらパン、○米、油、○砂糖、○ごま、ごま	ヨーグルト、厚揚げ、◎牛肉(もも)、チーズ、ベーコン	白菜、大根、レタス、人参、青梗菜、玉葱、胡瓜、えのき茸、マッシュルーム、◎ミックスジュース	肉巻きおにぎり、 麦茶
10木	牛乳	わかめご飯、味噌汁(キャベツ・えのき)、鶏のから揚げ、温野菜(ブロッコリー・人参)、いちご ※愛・和組はお弁当給食の為、すまし汁の代わりに焼きポテトです。	米、片栗粉、油、小麦粉、三温糖	鶏肉、◎牛乳	いちご、ブロッコリー、人参、キャベツ、えのき茸、わかめ	☆〔あんまん〕、 牛乳
11金	豆乳	スパゲティミートソース、白身魚のコーンマヨ焼き、キャベツのりんごサラダ、牛乳、オレンジ	スパゲティ、○米、マヨドレ、油、◎三温糖、○油、小麦粉	牛乳、かれい、豚肉、○油揚げ、チーズ、◎豆乳	オレンジ、玉葱、胡瓜、キャベツ、りんご、人参、コーン、トマトピューレ、干しぶどう、○人参、○ひじき	ひじきごはん (非常食)、 麦茶
12土	やさいとりんごジュース	牛肉の甘みそ丼、豆腐すまし汁(キャベツ・わかめ)、アスパラのお浸し、パン缶	米、○小麦粉、○油、油、○砂糖、片栗粉	◎牛乳、牛肉(もも)、豆腐	パン缶、◎バナナ、玉葱、青梗菜、アスパラガス、人参、キャベツ、赤ピーマン、わかめ、◎ミックスジュース	バナナスティックパン、 牛乳
14月	牛乳	☆ご飯、白菜スープ、タンドリーチキン、コールスローサラダ、りんご	米、○フランスパン、マヨドレ、砂糖、○砂糖、○バター	鶏肉、◎牛乳、○卵、ヨーグルト、ベーコン、◎牛乳	りんご、キャベツ、白菜、人参、玉葱、胡瓜	☆フレンチトースト (フランスパン)、 麦茶
15火	飲むヨーグルト	納豆ご飯、もずく汁、鮭の西京焼き、白菜の和風和え、いよかん	◎じゃが芋、米、マヨドレ、○油	◎牛乳、鮭、納豆、◎ヨーグルト	いよかん、白菜、もずく、しめじ、葱、胡瓜、浅葱、わかめ、◎青海苔	〔フライドポテト風〕、 牛乳
16水	豆乳	☆ご飯、味噌汁(さつま芋・玉葱)、鶏肉のごまだれ焼き、刻み昆布の煮物、グレープフルーツ	米、○食パン、さつま芋、砂糖、○グラニュー糖、○マヨドレ、○バター、ごま	◎牛乳、鶏肉、油揚げ、○たらこ、◎豆乳	グレープフルーツ、人参、玉葱、昆布、○海苔	☆シュガートースト又は、 たらこトースト、 牛乳
17木	やさいとりんごジュース	★誕生会メニュー★ ☆オムライス、ポテトスープ、帆立のパン粉焼き、シーザーサラダ、いちご	米、じゃが芋、小麦粉、○ホットケーキミックス、ドレッシング、油、食パン、○無塩バター、パン粉、○砂糖	牛乳、卵、帆立、◎牛乳、鶏肉、◎ヨーグルト、◎生クリーム、チーズ	いちご、玉葱、キャベツ、コーン、ブロッコリー、ミックスベジタブル、人参、レッドキャベツ、アスパラガス、◎ミックスジュース	誕生会ケーキ、 紅茶
18金	豆乳	☆八王子ラーメン、〔春巻き〕、もやしとわかめのナムル、牛乳、りんご	中華麺、○米、○もち米、◎三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、春巻、焼き豚、○小豆、◎豆乳	りんご、もやし、人参、玉葱、ほうれん草、わかめ、○昆布	ぼたもち、 〔昆布〕、麦茶
19土	やさいとりんごジュース	ベーコンと水菜のスパゲティ、チキンナゲット、おからのまねっこポテサラ、牛乳、バナナ	スパゲティ、○小麦粉、マヨドレ、バター、○砂糖、○オリーブ油、油	牛乳、チキンナゲット、おから、ベーコン	バナナ、玉葱、水菜、○人参、人参、コーン、胡瓜、◎ミックスジュース	野菜ブリッツ、 麦茶
21月	☆ 春分の日 ☆					
22火	やさいとりんごジュース	★お別れ会メニュー★ ☆チキンソテー、さつまいものスープ、コールスローサラダ、フルーツポンチ	米、さつま芋、○小麦粉、○無塩バター、小麦粉、砂糖、○砂糖、バター、マヨドレ、油、パン粉	◎牛乳、牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ	白菜、キャベツ、人参、玉葱、もも缶、りんご、みかん缶、パン缶、小松菜、マッシュルーム、胡瓜、パセリ、◎ミックスジュース	クッキー、 牛乳
23水	飲むヨーグルト	☆ご飯、煮込み汁(味噌味)、豚肉のしょうが焼き、ブロッコリーの味噌マヨ和え、いよかん	米、○フランスパン、○バター、マヨドレ、油、三温糖	◎牛乳、豚肉、豆腐、◎チーズ、油揚げ、◎ヨーグルト	いよかん、ブロッコリー、玉葱、人参、大根、葱、○昆布	チーズラスク、 〔昆布〕、牛乳
24木	豆乳	☆ハヤシライス、白菜とハムのサラダ、牛乳、りんご	米、○たい焼き、じゃが芋、ドレッシング、油	牛乳、牛肉(もも)、ハム、◎豆乳	白菜、りんご、玉葱、マッシュルーム、コーン、人参	〔たい焼き〕、 麦茶
25金	牛乳	★お祝いメニュー★ お赤飯、豆腐すまし汁(菜の花)、鶏のから揚げ、かぼちゃの和え物、いちご	米、もち米、○砂糖、片栗粉、油、○カラメル、○砂糖、ごま、三温糖、ごま、砂糖	◎牛乳、鶏肉、◎牛乳、○卵、豆腐、◎生クリーム、◎生クリーム、ささげ	いちご、南瓜、菜花、胡瓜、人参、にんにく、しょうが	手作りプリン、 麦茶
26土	やさいとりんごジュース	味噌ラーメン、餃子、ひじきの中華風サラダ、牛乳、オレンジ	中華麺、○焼きおにぎり、油、三温糖、ごま油	牛乳、餃子、豚肉	オレンジ、ほうれん草、キャベツ、青梗菜、胡瓜、葱、人参、ひじき、◎ミックスジュース	〔焼きおにぎり〕、 麦茶
28月	牛乳	☆ご飯、白菜スープ、タンドリーチキン、コールスローサラダ、りんご	米、○ペンネ、マヨドレ、砂糖、○バター、○油	鶏肉、ヨーグルト、◎鶏肉、ベーコン、◎牛乳	りんご、キャベツ、白菜、○玉葱、人参、玉葱、○ほうれん草、胡瓜	和風パスタ、 麦茶
29火	飲むヨーグルト	納豆ご飯、もずく汁、鮭の西京焼き、白菜の和風和え、いよかん	◎じゃが芋、米、マヨドレ、○油	◎牛乳、鮭、納豆、◎ヨーグルト	いよかん、白菜、もずく、しめじ、葱、胡瓜、浅葱、わかめ、◎青海苔	〔フライドポテト風〕、 牛乳
30水	やさいとりんごジュース	☆ご飯、味噌汁(さつま芋・玉葱)、鶏肉のごまだれ焼き、刻み昆布の煮物、グレープフルーツ	米、さつま芋、砂糖、ごま	◎牛乳、鶏肉、油揚げ	グレープフルーツ、人参、玉葱、昆布、◎ミックスジュース	〔カステラ〕、 牛乳
31木	豆乳	☆ご飯、豆腐のくずあんスープ、ハンバーグ、もやしの中華風和え物、オレンジ	米、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、砂糖、パン粉、片栗粉、○バター、ごま油	◎牛乳、豆腐、豚肉、牛ひき肉、◎牛乳、牛乳、◎豆乳	オレンジ、もやし、玉葱、ほうれん草、小松菜、人参、○南瓜、葱、○昆布	南瓜ホットケーキ、 〔昆布〕、牛乳

☆ 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	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	536kcal	21.4g	16.7g	242mg	2.3mg	189μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	474kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	187μg	0.25mg	0.27mg	20mg

3月の献立は、道組のリクエストメニューがたくさん入っています。(☆マークがリクエストです。)

- ・ 1日 精進料理
- ・ 3日 ひな祭りメニュー
- ・ 11日 法人一斉避難訓練(非常食使用)
- ・ 17日 誕生会メニュー
- ・ 22日 お別れ会メニュー
- ・ 25日 お祝いメニュー



\* 材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。



