

# 令和7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 土	ミックスジュース	♡とんこつラーメン、♡シュウマイ、 もやしとホタテのサラダ、♡みかん	ゆで中華めん、 しゅうまい(冷凍)、 ○グラニュー糖、 マヨネーズ、○小麦粉	○牛乳、焼き豚、 ○クリームチーズ、 ○生クリーム、ほたて貝柱、○卵、 ○バター、えび、白いりごま	◎野菜ミックスジュース、もやし、 チンゲンサイ、みかん、ねぎ、 キャベツ、にんじん、 ○レモン果汁	牛乳 チーズケーキ
3 月	豆乳、 きゅうりスティック	★ひな祭りメニュー ちらし寿司、みつぼと麩のすまし汁、 えびとはんぺんの変わり揚げ、 ほうれん草のなめたけ和え、♡いちご	米、○メープルマフィン、 砂糖、油、片栗粉、油、 麩、○アラザン、あられ	○牛乳、えび(むき身)、 水切り豆腐、はんぺん、錦糸卵、 ○生クリーム、○クリームチーズ、 でんぶ、かつお節、◎豆乳	いちご、ほうれん草、もやし、○いちご、 にんじん、ごぼう、なめたけ、えのきたけ、 れんこん、みつぼ、刻みのり、さやえんどう、 干しいたけ、◎きゅうり	牛乳 ひなまつりデザート
4 火	飲むヨーグルト	★精進料理★ 菜飯、麩のみそ汁、かぼちゃのコロッケ、 白菜ののりあえ、みかん	米、○除去パン、 パン粉、小麦粉、油、 玄米、焼ふ(車ふ)	○牛乳、厚揚げ、○ハム、 ○チーズ、◎ヨーグルト	南瓜、白菜、みかん、もやし、胡瓜、 人参、コーン(ホール)、キャベツ、 ○いちごジャム、刻みのり	★第五の日★ 牛乳 選べるパン (ハム&チーズ又はいちごジャム)
5 水	豆乳、 バナナチップ	ごはん、あおさのみそ汁、 ♡鶏のから揚げ、スティックサラダ、♡オレンジ	米、さつまいも、マヨネーズ、 油、玄米、片栗粉、 ○玄米フレーク、○バター、 小麦粉、ごま	○牛乳、鶏肉、豆腐、 ◎豆乳	オレンジ、人参、アスパラガス、 ◎バナナ(乾燥)、あおさ海苔、 しょうが	牛乳、 玄米フレークスナック
6 木	ジュース	わかめごはん、白菜スープ、 ♡ハンバーグ、温野菜、いちご	○ぎょうざの皮、米、 パン粉、○マヨネーズ	○牛乳、豚肉、牛ひき肉、 ベーコン、○たらこ	いちご、玉葱、ブロッコリー、白菜、 人参、たきこみわかめ、○海苔、 ◎ジュース	牛乳、 ♡たらこマヨせんべい
7 金	豆乳、 おしゃぶり昆布	♡ハヤシライス、♡チキンナゲット、 切り干し大根のコールスロー風サラダ、♡パイ	米、○ワッフル、 玄米、マヨネーズ	○牛乳、チキンナゲット、 豚肉、ハム、◎豆乳	玉葱、パイナップル、 コーン(ホール)、切り干し大根、 マッシュルーム、◎昆布	牛乳、 ♡ベルギーワッフル
8 土	ミックスジュース	♡豚汁うどん、がんもどきの煮物、 きゅうりともやしのゆかりあえ、♡バナナ	うどん、砂糖	○牛乳、がんもどき、 豚肉、かつお節	バナナ、もやし、胡瓜、大根、 ごぼう、人参、葱、ゆかり(しそ)、 ◎ミックスジュース	牛乳、 ♡バナナメロンパン
10 月	豆乳、 人参スティック	♡ピピンパ、中華風コーンスープ、 ♡春雨サラダ、♡りんご	米、春雨、玄米、砂糖、 ごま油、片栗粉、ごま、 ○クレープシート	○牛乳、豚肉、○生クリーム、 ○ヨーグルト、卵、ハム、◎豆乳	りんご、コーン、葱、胡瓜、もやし、 人参、ほうれん草、にんにく、 しょうが、○ジャム、◎人参	牛乳、 ヨーグルトクレープ
11 火	飲むヨーグルト	★お別れ会メニュー★ ♡ミートソースパゲティ、♡青のりハッシュポテト、 グリーンサラダ、♡フルーツポンチ(フルーツ缶非常食使用)	ハッシュポテト、 スパゲティ、 ○コッペン、砂糖、 ドレッシング、三温糖、バター	○牛乳、豚肉、◎ヨーグルト	バナナ、玉葱、キャベツ、もも缶、りんご、 みかん缶、パイナップル、ホートマト缶詰、 胡瓜、人参、ほうれん草、アスパラガス、 グリーンピース(冷凍)、青海苔、セロリー	麦茶、 プリン、 コッペンパン(非常食使用)
12 水	豆乳、 大根スティック	ごはん、味噌汁(豆腐・なめこ・葱)、 鶏肉の照り焼き、♡ほうれん草の納豆和え、 パイ	米、玄米、 ○ピザクラフト、 砂糖、	鶏肉、豆腐、納豆、○ベーコン、 ○チーズ、◎豆乳	ほうれん草、パイナップル、葱、 なめこ、人参、○玉葱、しょうが、 ○ピーマン、◎大根	牛乳、 ピザ
13 木	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ ピラフ、コンソメスープ、♡エビフライ、 コールスローサラダ、いちご	米、○パイ皮、パン粉、 油、マヨネーズ、小麦粉、 砂糖、○砂糖	○牛乳、えび、○生クリーム、 鶏肉、ハム、ベーコン、 ◎ヨーグルト	キャベツ、いちご、玉葱、人参、 胡瓜、○いちご、コーン(ホール)、 パセリ粉	牛乳、 誕生会デザート
14 金	豆乳、 おしゃぶり昆布	♡八王子ラーメン、♡揚げワンタン、 ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	中華麺、ワンタンの皮、 ○小麦粉、○無塩バター、 ○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、焼き豚、豚肉、かにかま、 ○卵、かつお節、◎豆乳	ブロッコリー、オレンジ、玉葱、 コーン(ホール)、ほうれん草、 ◎昆布	牛乳、 ♡クッキー (和組・クッキー作り)
15 土	ミックスジュース	焼き鳥丼、みそ汁(はくさい、厚揚げ)、 たらもサラダ、バナナ	米、じゃが芋、 ○クロワッサン、 マヨネーズ、玄米、 片栗粉	○牛乳、鶏肉、○生クリーム、 厚揚げ、錦糸卵、たらこ	バナナ、白菜、胡瓜、○いちご、 コーン(ホール)、人参、えのき草、 しょうが、刻みのり、 ◎ミックスジュース	牛乳、 フルーツサンド
17 月	豆乳、 きゅうりスティック	カレーライス、豆腐ナゲット、 ポパイサラダ、パイ	米、じゃが芋、○食パン、 ドレッシング、○バター、 油、ごま	豚肉、ベーコン、○牛乳、 ○チーズ、◎豆乳	パイナップル、玉葱、ほうれん草、 キャベツ、人参、◎胡瓜	牛乳、 ♡チーズトースト
18 火	飲むヨーグルト	♡みそラーメン、♡ぎょうざ、 ブロッコリーとホタテのサラダ、りんご	中華麺、 ○ホットケーキミックス、 マヨネーズ、○油、ごま油、 砂糖、油	○牛乳、餃子、○ウインナー、 ほたて貝柱水煮、豚肉、 ○脱脂粉乳、◎ヨーグルト	ブロッコリー、りんご、もやし、 コーン(ホール)、人参、にら	牛乳 ♡ミアメリカンドッグ
19 水	豆乳 人参スティック	ごはん、中華風コーンスープ、 ♡マーボー豆腐、春雨サラダ、オレンジ	米、○ホットケーキミックス、 春雨、○メープルシロップ、 砂糖、片栗粉、玄米、 ○バター、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、卵、 ○卵、ハム、◎豆乳	オレンジ、葱、コーン、胡瓜、 人参、干し椎茸、しょうが、 ◎人参	牛乳、 ホットケーキ (道組・ホットケーキ作り)
20 木	 <b>春分の日</b> 					
21 金	飲むヨーグルト	ごはん、豚汁、♡鮭の塩麹焼き、 浦上そば、バナナ	米、○米、○もち米、 玄米、砂糖	鮭、○こしあん、豚肉、豚肉、 油揚げ、○きな粉、◎ヨーグルト	バナナ、もやし、人参、ごぼう、 大根、糸こんにゃく、葱	★お彼岸★ 麦茶、 ぼたもち
22 土	ミックスジュース	♡チャーハン、春巻き、 ほうれん草の千草和え、オレンジ	○マフィン、米、 ごま油、油、玄米、 砂糖、ごま	○牛乳、春巻、焼き豚、錦糸卵	オレンジ、ほうれん草、もやし、 人参、葱、筍、◎ミックスジュース	牛乳、 マフィン
24 月	豆乳 きゅうりスティック	★お祝いメニュー★ ごはん、あおさのみそ汁、鶏のから揚げ、 グリーンサラダ、いちご	米、○食パン、油、 ○バター、○砂糖、 玄米、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏肉、豆腐、 ○きな粉、◎豆乳	いちご、レタス、ブロッコリー、胡瓜、 人参、玉葱、あおさ、しょうが、 にんにく、◎胡瓜	牛乳、 ♡きなこサンドパン
25 火	飲むヨーグルト	ごはん、かぼちゃのみそ汁、 ♡かじきの味噌マヨ焼き、ほうれん草の納豆あえ、 オレンジ	米、○中華麺、○油、 玄米、マヨネーズ、 砂糖、ごま	かじき、納豆、○豚肉、◎ヨーグルト	オレンジ、○キャベツ、南瓜、 ほうれん草、葱、人参、 ○ピーマン、○人参、わかめ	麦茶、 焼きそば (道組・焼きそば作り)
26 水	豆乳 大根スティック	♡ナポリタン、♡チーズはんぺんフライ、 海藻サラダ、パイ	スパゲティ、小麦粉、 パン粉、バター、 ○砂糖、油	◎ヨーグルト、はんぺん、 ウインナー、かにかま、チーズ、 ○脱脂粉乳、◎豆乳	キャベツ、○みかん缶、○バナナ、 パイナップル、玉葱、ピーマン、 もやし、マッシュルーム、 海藻ミックス、◎大根	麦茶、 ♡フルーツヨーグルト、 ♡リッツクラッカー
27 木	飲むヨーグルト	ごはん、煮込み汁、焼き肉、 キャベツのゴママヨ和え、りんご	○さつまいも、米、里芋、 油、玄米、○砂糖、 マヨネーズ、○バター、 ごま、砂糖、三温糖	○牛乳、豚肉、○生クリーム、 油揚げ、○卵、 ◎ヨーグルト	りんご、玉葱、キャベツ、人参、 ピーマン、大根、赤ピーマン、 葱、小松菜、黄ピーマン、ごぼう、 しょうが、にんにく	牛乳、 ♡スイートポテト
28 金	豆乳 おしゃぶり昆布	八王子ラーメン、揚げワンタン、 ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	中華麺、ワンタンの皮、 油、砂糖、ごま油、 ○クレープシート	○牛乳、○生クリーム、焼き豚、 豚肉、かにかま、かつお節、 ◎豆乳	ブロッコリー、オレンジ、玉葱、 コーン(ホール)、ほうれん草、 ○バナナ、◎昆布	牛乳、 ♡バナナキャラメル クレープ
29 土	ミックスジュース	♡ジャージャー麺、海老シュウマイ、 中華風和え物、バナナ	中華麺、○原宿ドック、 砂糖、ごま油	○牛乳、えびしゅうまい、豚肉	バナナ、もやし、人参、小松菜、 胡瓜、玉葱、ゆでたけのこ、 にんにく、しょうが、 干し椎茸、◎ミックスジュース	牛乳、 ♡原宿ドック(チーズ)
31 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、根菜のみそ汁、ぶりの照り焼き、 ♡キャベツの塩昆布あえ、パイ	○フライドポテト、米、 里芋、○油、 玄米、砂糖	○牛乳、ぶり、油揚げ、◎豆乳	パイナップル、キャベツ、もやし、 ごぼう、人参、塩こんぶ、◎胡瓜	牛乳、 ♡カレーポテト



☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	タンパク質	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	551kcal	22.0g	17.1g	241mg	2.4mg	187μg	0.30mg	0.34mg	20mg
3歳未満児	522kcal	20.9g	16.2g	225mg	2.3mg	198μg	0.28mg	0.31mg	21mg

- ☆ 今月の行事食 ☆
- 3日：ひな祭り
  - 4日：精進料理・第五の日
  - 5日：愛・和組お弁当給食
  - 6日：乳児お弁当給食
  - 11日：お別れ会
  - 13日：誕生会



- ・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ・第五の日の選べるパンはハムチーズ又はいちごジャムのどちらかを選んでもらいます。
- ・5日愛・和組は昆布おにぎりとおにぎり、星ポテトがお弁当に入り汁物はありません。
- ・6日乳児組はわかめおにぎりとおにぎり、アンパンマンポテトがお弁当に入り汁物はありません。

♡マークは道組のリクエストメニューです