

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、みつばと麩のすまし汁、 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、 でんぷ、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、みつば、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	♡ピピンバ、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	 春分の日 					
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やゆかりおにぎり、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や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