

令和3年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三保育園

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月	牛乳	御飯、根菜のみそ汁 車麩の唐揚げ キャベツのごま和え、いちご	米、○食パン、焼ふ(車ふ) さといも、片栗粉、油、砂糖	○調製豆乳、○ビザ用チーズ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ ○ハム、ごま、◎牛乳	いちご、キャベツ、だいこん、にんじん もやし、○たまねぎ、○ピーマン、ごぼう	豆乳 ピザトースト
2火	豆乳(ココア)	★ポークカレーライス、牛乳 もやしの卵炒め ブロッコリーとエビのサラダ、りんご	米、じゃがいも、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、えび(むき身) ベーコン、◎豆びよ(ココア)	りんご、にんじん、たまねぎ、もやし ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、○こんぶ	ほうじ茶 ★マシュマロクラッカー こんぶ
3水	豆乳(いちご)	手まり寿司、かぶのみそ汁 さわらのごま照り焼き 菜の花のお浸し、パイナップル	米、砂糖	さわら、○カルピス、錦糸卵 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) でんぶ、すりごま、かつお節 ◎豆びよ(いちご)	パイナップル、にんじん、なばな、こまつな かぶ、キャベツ、いんげん(ゆで)、コーン缶 干しいたけ、かんぴょう(乾)	カルピス 桜もち ひなあられ
4木	のむヨーグルト	★ミートソーススパゲティ、牛乳 温野菜サラダ豆乳サラダ フライドポテト、キウイフルーツ	スパゲティ、○食パン フライドポテト、砂糖 マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、粉チーズ 白みそ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	にんじん、たまねぎ、キウイフルーツ ホールトマト缶詰、ブロッコリー、かぼちゃ ○いちごジャム、グリーンピース(冷凍)、あおのり	ほうじ茶 型抜きジャムサンド
5金	ジョア	ふりかけごはん、さつま汁 サバの味噌煮、白和え オレンジ	米、板こんにやく さといも、○砂糖 三温糖、砂糖	さば、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐 ○生クリーム、生揚げ、ちくわ、米みそ 鶏もも肉(皮付き)、米みそ、ごま	○バナナ、オレンジ、ねぎ、ほうれんそう(冷凍) にんじん、だいこん、ごぼう、かぼちゃ 干しいたけ、しょうが	★バナナチーズ ヨーグルト ハッピーターン
6土	豆乳(バナナ)	コーンラーメン、牛乳 レンコンのタラマヨ和え、いちご	ゆで中華めん、○さつまいも マヨドレ、○砂糖	牛乳、焼き豚、たらこ、○卵、なると ○生クリーム、○バター ◎豆びよ(バナナ)	れんこん、いちご、もやし、コーン缶、きゅうり キャベツ、にんじん、にら、ねぎ カットわかめ	ほうじ茶 スイートポテト
8月	豆乳(ココア)	御飯、押し麦のコンソメスープ 回鍋肉、春雨サラダ りんご	米、○砂糖、はるさめ 砂糖、押麦、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵 ハム、米みそ(淡色辛みそ) ◎豆びよ(ココア)	キャベツ、りんご、にんじん、もやし、きゅうり ピーマン、ねぎ、たまねぎ、しいたけ	★プリン マリービスケット
9火	ジョア	★トッピングうどん、牛乳 たらの甘辛揚げ きゅうりとわかめの酢の物、パイナップル	ゆでうどん、○小麦粉 あげだま、○砂糖 片栗粉、砂糖、油、三温糖	牛乳、たら、○クリームチーズ 油揚げ、○無塩バター、ハム なると、○卵、ごま、○ごま	きゅうり、にんじん、はくさい、パイナップル ねぎ、カットわかめ、○バナナ(乾果)	ほうじ茶 ★チーズまん バナナチップ
10水	のむヨーグルト	ハヤシライス、牛乳 コーンバター、カニカマ野菜サラダ キウイフルーツ	米、○スパゲティ 油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、○たらこ かにかまぼこ、○バター、バター ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、キウイフルーツ、ブロッコリー、コーン缶 きゅうり、もやし、マッシュルーム缶、にんじん グリーンピース(冷凍)、○刻みのり	ほうじ茶 ★たらこスパゲティ
11木	豆乳(バナナ)	じゃこふりかけ御飯、卵のみそ汁 ★里芋のロック キャベツと隠元の和えもの、オレンジ	米、さといも(冷凍) パン粉、油、小麦粉 ごま油	木綿豆腐、いんげんまめ(ゆで)、卵 しらす干し、米みそ(淡色辛みそ) かつお節、◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん 万能ねぎ、こんぶ(だし用)	非常水 非常用クラッカー
12金	ジョア	アンパンマンライス、コーンクリームスープ アンパンマンポテト オーロラサラダ、バナナ	米、○蒸しパンミックス フライドポテト、さつまいも マヨドレ	○牛乳、牛乳、○卵、鶏もも肉 ウインナー、バター ○黒ごま	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん ミニトマト、のり佃煮、○コーン缶、コーン缶 ○いちごジャム	牛乳 ひよこ蒸しパン
13土	豆乳(いちご)	和風スパゲティ、牛乳 ポパイサラダ、オレンジ	○米、スパゲティ ○砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、○鶏もも肉 ベーコン、○油揚げ、バター ◎豆びよ(いちご)	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ ほうれんそう(冷凍)、きゅうり、もやし、えのきたけ ○えのきたけ、ピーマン、○にんじん、にんじん いんげん(ゆで)、スプラウト、刻みのり	ほうじ茶 五目おにぎり
15月	牛乳	御飯、根菜のみそ汁 ★鶏のからあげ キャベツのごま和え、いちご	米、○食パン さといも、片栗粉、油、砂糖	○調製豆乳、鶏もも肉(皮付き) ○ビザ用チーズ 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、○ハム、ごま、◎牛乳	いちご、キャベツ、だいこん、にんじん、もやし ○たまねぎ、○ピーマン、ごぼう	豆乳 ★ピザトースト
16火	豆乳(ココア)	ポークカレーライス、牛乳 もやしの卵炒め ブロッコリーとエビのサラダ、りんご	米、じゃがいも、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵 えび(むき身)、ベーコン ◎豆びよ(ココア)	りんご、にんじん、たまねぎ、もやし ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、○こんぶ	ほうじ茶 マシュマロクラッカー こんぶ
17水	ジョア	ミートソーススパゲティ、牛乳 温野菜サラダ豆乳サラダ フライドポテト、キウイフルーツ	スパゲティ、○食パン フライドポテト、砂糖 マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉、豆乳 粉チーズ、白みそ、ごま	にんじん、たまねぎ、キウイフルーツ ホールトマト缶詰、ブロッコリー、かぼちゃ ○いちごジャム、グリーンピース(冷凍)、あおのり	ほうじ茶 型抜きジャムサンド
18木	のむヨーグルト	ちらし寿司、かぶのみそ汁 さわらのごま照り焼き 菜の花のお浸し、パイナップル	米 ○ホットケーキミックス ○砂糖、砂糖	○牛乳、さわら、○ホイップクリーム ○卵、錦糸卵、○無塩バター、油揚げ 米みそ、でんぶ、すりごま かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、にんじん、なばな、こまつな、かぶ キャベツ、いんげん(ゆで)、○いちご 干しいたけ、かんぴょう(乾)	牛乳 パースデーマフィン ケーキ
19金	豆乳(いちご)	★ふりかけごはん、けんちん汁 サバの味噌煮、白和え オレンジ	米、さといも、板こんにやく ○砂糖、三温糖、砂糖	さば、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐 ○生クリーム、ちくわ、豚肉(肩ロース) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま ◎豆びよ(いちご)	○バナナ、オレンジ、ねぎ、ほうれんそう(冷凍) だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しょうが	バナナチーズ ヨーグルト ハッピーターン
22月	豆乳(ココア)	御飯、押し麦のコンソメスープ 回鍋肉、★春雨サラダ りんご	米、○砂糖 はるさめ、砂糖、押麦 油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵 ハム、米みそ(淡色辛みそ) ◎豆びよ(ココア)	キャベツ、りんご、にんじん、もやし、きゅうり ピーマン、ねぎ、たまねぎ、しいたけ	プリン マリービスケット
23火	ジョア	トッピングうどん、牛乳 たらの甘辛揚げ きゅうりとわかめの酢の物、パイナップル	ゆでうどん、○もち米 ○米、あげだま、片栗粉 ○砂糖、砂糖、油、三温糖	牛乳、たら、○つぶしあん(砂糖添加) 油揚げ、ハム、なると ○きな粉、ごま	きゅうり、にんじん、はくさい、パイナップル ねぎ、カットわかめ、○バナナ(乾果)	ほうじ茶 ぼたもち バナナチップ
24水	のむヨーグルト	ハヤシライス、牛乳 コーンバター、カニカマ野菜サラダ キウイフルーツ	米、○スパゲティ、油 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、○たらこ かにかまぼこ、○バター、バター ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、キウイフルーツ、ブロッコリー、コーン缶 きゅうり、もやし、マッシュルーム缶、にんじん グリーンピース(冷凍)、○刻みのり	ほうじ茶 たらこスパゲティ
25木	豆乳(バナナ)	じゃこふりかけ御飯、卵のみそ汁 メンチかつ キャベツと隠元の和えもの、オレンジ	米、○フランスパン パン粉、小麦粉、○砂糖 油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 牛ひき肉、いんげんまめ(ゆで)、卵 しらす干し、○卵、米みそ かつお節、◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ にんじん、万能ねぎ	牛乳 ★ココアフレンチ トースト
26金	ジョア	赤飯、お吸い物、お祝い卵 ぶりの照り焼き ブロッコリーのごま酢和え、いちご	米、もち米、砂糖	○牛乳、ぶり、卵、鶏ささ身 ささげ(乾)、ごま	いちご、ブロッコリー、きゅうり、にんじん はくさい、えのきたけ、万能ねぎ、干しいたけ	牛乳 カステララスク
27土	豆乳(いちご)	ソース焼きそば、牛乳 かぼちゃのサラダ、バナナ	焼きそばめん、さつまいも ○白玉粉 ○ホットケーキミックス、マヨドレ、油	牛乳、豚肉(もも)、○絹ごし豆腐 ハム、○つぶしあん(砂糖添加) かつお節、○黒ごま ◎豆びよ(いちご)	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、あおのり	ほうじ茶 もちもちあんパン
29月	牛乳	レーズンパン、豆乳野菜スープ ハンバーグ ごぼうとひじきのサラダ、オレンジ	○米、ぶどうパン マヨドレ、パン粉 ○砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、豆乳、牛乳 卵、ハム、○米みそ(淡色辛みそ) ○ごま	オレンジ、たまねぎ、ごぼう(金平用千切り) にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし ピーマン、ひじき	ほうじ茶 ★みそ焼き おにぎり
30火	のむヨーグルト	★チャンポン麺、牛乳 いんげんのごま和え おから入り真珠蒸し、いちご	ゆで中華めん、○じゃがいも 米、○油、片栗粉、砂糖 ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、鶏ささ身 えび(むき身)、調製豆乳、おから ごま、○いわし(煮干し) ◎ヨーグルト(ドリンク)	○かぼちゃ、いんげん(ゆで)、にんじん もやし、たまねぎ、キャベツ、干しいたけ いちご	ほうじ茶 野菜チップ 小魚
31水	ジョア	御飯、すいとん汁 カレイの煮つけ、野菜和え バナナ	米、小麦粉、砂糖、三温糖	○牛乳、かれい、豚肉(肩ロース) 油揚げ○卵、ごま	バナナ、こまつな、にんじん、○りんご(缶詰) はくさい、もやし、ねぎ、干しいたけ	牛乳 アップルパイ

☆ 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 585kcal	21.7g	17.8g	200mg	2.40mg	255μg	0.40mg	0.38mg	46mg
3歳未満児 542kcal	21.3g	16.7g	267mg	2.60mg	205μg	0.37mg	0.42mg	37mg

* 食材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 *

* ★マークがついているのは、道組のリクエスト献立です *

《今月の食育予定》

- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
 - ・ 3日 ひなまつりのためお祝い献立になっています。
 - ・ 5日 鹿児島県の郷土料理(さつま汁)になっています
 - ・ 11日 避難訓練のため、おやつは非常食を食べます。
 - ・ 12日 0歳児・1歳児が戸外給食を行います。
 - ・ 23日 お彼岸のため、おやつにぼたもちを食べます。
 - ・ 26日 卒業・進級をお祝い、お祝い献立になっています。
- ※毎週火曜日は、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。
※給食展示等は、事務所前にあり、外から見えるようになっていますので
ご覧になって下さい。

