

令和4年 3月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明府中南保育園

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	
01 火	オレンジ 牛乳	【精進料理】 御飯、高野豆腐の唐揚げ、 ブロッコリーの胡麻酢和え、 具だくさん汁、いちご	米、○ホットケーキ粉、さといも、 片栗粉、油、ごま、○砂糖、 砂糖	○牛乳、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、 凍り豆腐、油揚げ	◎オレンジ、いちご、だいこん、 ブロッコリー、にんじん、 きゅうり、○ブルーベリージャム、 ごぼう	ホットケーキ(ブルーベリー ジャム)
02 水	野菜スティック 豆乳	ナポリタン、じゃがいもガレット、 コロコロサラダ、キャベツスープ、 グレープフルーツ	スパゲティ、じゃがいも、○もち 米、フレンチドレッシング、 ○片栗粉、油、片栗粉、○ご ま油	○豚ひき肉、ウインナーソーセージ、 とろけるチーズ、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 だいこん、きゅうり、○たまねぎ、 ピーマン、コーン缶、◎赤ピーマン、 ◎だいこん、◎セロリ、 ○干しいたけ、○しょうが	真珠蒸し 教育昆布 麦茶
03 木	バナナ 牛乳	【ひなまつり給食】 ちらし寿司、さわらのみそ照り焼き、 なばなのごま和え、すまし汁(麩・みつば)、 デコボン	米、○小麦粉、砂糖、○砂糖、 焼ふ、○油、ごま	○牛乳、○牛乳、さわら、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ、でんぶ、○こ しあん(生)	こんぶ(だし用)、◎バナナ、○いちご、 デコボン、なばな、にんじん、 だいこん(たくあん)、みつ ば、さやえんどう、しいたけ、 しょうが	桜蒸しパン いちご 牛乳
04 金	野菜ジュース	【お弁当給食】 おにぎり(わかめ・鮭)、鶏のから揚げ、 アスパラサラダ、コーンのお焼き、 オレンジ	○小麦粉、小麦粉、片栗粉、 ○黒砂糖、油、フレンチドレ ッシング、米	○牛乳、鶏もも肉、○バター、 さけ(塩)	◎野菜ミックスジュース、○ グレープフルーツ、オレンジ、 グリーンアスパラガス、 コーン缶、にんじん、 しょうが	黒糖クッキー グレープフルーツ 牛乳
05 土	ばりんこ 麦茶	けんちんうどん、かぼちゃの甘煮、 小松菜のおかかあえ、バナナ、 牛乳	ゆでうどん、○米、さといも、 ○砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、○鶏ひき肉、 かつお節	バナナ、かぼちゃ、ごまつな、 だいこん、にんじん、 ねぎ、コーン缶、○あおのり	鶏そぼろご飯 麦茶
07 月	野菜スティック 牛乳	御飯、あじの塩焼き、 ほうれん草の磯あえ、豚汁(非常食)、 選べる果物(いちご・グレープフルーツ)	米、○小麦粉、板こんにゃく、 じゃがいも、○砂糖	◎牛乳、あじ、○ヨーグルト(無糖)、 豚肉(肩)、○バター、米みそ(淡 色辛みそ)	ほうれん草、にんじん、 グレープフルーツ、いちご、 たまねぎ、だいこん、 ごぼう、◎ピーマン、 ◎にんじん、◎だいこん、 焼きのり、○バナナ	ヨーグルトマフィン バナナ 麦茶
08 火	オレンジ 牛乳	ちゃんぽんラーメン、ちくわ磯辺揚げ、 きゅうりの中華風サラダ、 パイナップル	生中華めん、○米、油、 小麦粉、ごま油、砂糖、 ○ごま	◎牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、 牛乳、ハム	◎オレンジ、パイナップル、 もやし、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、○こんぶ佃煮、 あおのり	こんぶごはん 麦茶
09 水	野菜スティック 豆乳	御飯、鶏肉のねぎソースがけ、 いんげんのツナあえ、大根の煮物、 みそ汁(もやし・わかめ)	米、砂糖、○油	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、 ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、 ◎調製豆乳	◎オレンジ、だいこん、 もやし、いんげん、にん じん、○どうもろこし、 ねぎ、◎黄ピーマン、 ◎にんじん、◎きゅうり、 カットわかめ	ポップコーン オレンジ 牛乳
10 木	バナナ 牛乳	選べるパン(プレーンパン・ コーンパン)、チーズハンバー グ、キャベツのサラダ、 ポークビーンズ、デコボン	○ゆでうどん、じゃがいも、 ロールパン、フレンチドレ ッシング、油、パン粉、 砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩 ロース)、○鶏むね肉、 ゆで大豆、○米みそ(淡 色辛みそ)、○油揚げ、 牛乳、とろけるチーズ	◎バナナ、たまねぎ、 デコボン、キャベツ、 にんじん、ホルトマト 缶詰、○はくさい、○ ねぎ、○にんじん	みそ煮込みうどん 麦茶
11 金	野菜スティック 牛乳	カレーライス、オーロラサ ラダ、野菜スープ、 ヨーグルト	米、じゃがいも、マヨネーズ、 小麦粉、油、砂糖	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、 豚肉(肩ロース)、牛乳、 ハム、バター	にんじん、たまねぎ、 ホルトマト缶詰、 きゅうり、りんご、 チンゲンサイ、にんにく、 しょうが、◎にんじん、 ◎だいこん、◎セロリ	【非常食・おやつ】 クラッカー(非常食) 麦茶
12 土	ばりんこ 麦茶	ツナスバゲティ、 トマトのサラダ、コロコロ スープ、バナナ、 牛乳	スパゲティ、○食パン、 フレンチドレッシング	○牛乳、牛乳、ツナ油漬 缶、ハム、○とろける チーズ、○ハム、○ バター	バナナ、○パイナップル、 トマト、だいこん、 きゅうり、にんじん、 しめじ、たまねぎ、 焼きのり	ハムチーズトースト パイナップル 牛乳
14 月	野菜スティック 牛乳	五目御飯、かじきのみそ 焼き、かぶの塩昆布あえ、 すまし汁(きのこ) オレンジ	米、○じゃがいも、○油、 板こんにゃく、砂糖、 油	◎牛乳、◎牛乳、かじき、 鶏もも肉、米みそ(淡色 辛みそ)	オレンジ、○いちご、 かぶ、にんじん、しめじ、 ごぼう、かぶ・葉、 えのきたけ、◎きゅうり、 ねぎ、◎にんじん、◎ だいこん、いんげん、 塩こんぶ、干しいたけ	ポテトチップ いちご 牛乳
15 火	オレンジ 牛乳	あんかけ焼きそば、 きゅうりの土佐あえ、 中華スープ、 パイナップル	生中華めん、○米、 片栗粉、○ごま油、 砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、 かつお節、○かつお節	◎オレンジ、 パイナップル、 きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 にんじん、えのきたけ、 しいたけ、うめ干し、 カットわかめ	焼きおにぎり 小魚 麦茶
16 水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 ケチャップライス、 ハムカツ、ブロッコリー サラダ、コンソメ スープ、デコボン	米、○ホットケーキ粉、 小麦粉、パン粉、○砂糖、 油、フレンチドレッシング	○牛乳、ハム、 鶏ひき肉、○生クリーム、 とろけるチーズ、 ◎調製豆乳	ブロッコリー、 デコボン、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 黄ピーマン、 ○いちごジャム、 ピーマン、◎赤 ピーマン、◎ だいこん、◎ きゅうり、○ いちご	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生ケーキ 牛乳
17 木	バナナ 牛乳	御飯、厚揚げの炒め物、 なばなのごま和え、 みそ汁(だいこん・なめこ)、 いちご	米、片栗粉、ごま、 油、○粉糖	○牛乳、◎牛乳、 生揚げ、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)	◎バナナ、 いちご、◎ オレンジ、 にんじん、 なばな、 たまねぎ、 だいこん、 ねぎ、 なめこ、 しめじ	シュガーバイ オレンジ 牛乳
18 金	野菜スティック 牛乳	サンドイッチ、 フライドポテト、 アスパラサ ラダ、コーン クリーム スープ、 選べる果物(バナナ・ オレンジ)	食パン、 フライドポテト、 ○小麦粉、 ○黒砂糖、 フレンチドレッシング、 油	○牛乳、◎牛乳、 牛乳、○ バター、ハム、 チーズ、 バター	○グレープ フルーツ、 グリーンア スパラガ ス、クリ ームコー ン缶、 バナナ、 オレンジ、 コーン 缶、 たまね ぎ、にん じん、 ◎ピー マン、 ◎にん じん、 ◎だい こん	黒糖クッキー グレープフルーツ 牛乳
19 土	ばりんこ 麦茶	けんちんうどん、 かぼちゃの甘煮、 小松菜のおかかあえ、 バナナ、 牛乳	ゆでうどん、○米、 さといも、○砂糖、 砂糖	牛乳、 鶏もも肉、 ○鶏ひき肉、 かつお節	バナナ、 かぼちゃ、 ごまつな、 だいこん、 にんじん、 ねぎ、 コーン 缶、 ○あお のり	鶏そぼろご飯 麦茶
21 月	春分の日					
22 火	オレンジ 牛乳	ちゃんぽんラーメン、 ちくわ磯辺揚げ、 きゅうりの中華風 サラダ、 パイナップル	生中華めん、○米、 小麦粉、 ごま油、 砂糖、 ○ごま	◎牛乳、 ちくわ、 豚肉(肩 ロース)、 牛乳、 ハム	◎オレンジ、 パイナップル、 もやし、 キャベツ、 きゅうり、 たまね ぎ、にん じん、 ○こん ぶ佃煮、 あおのり	こんぶごはん 麦茶
23 水	野菜スティック 豆乳	御飯、 鶏肉のねぎ ソースがけ、 いんげんの ツナあえ、 大根の煮物、 みそ汁(もやし・ わかめ)	米、砂糖、○油	○牛乳、 鶏もも肉、 生揚げ、 ツナ油 漬缶、 米みそ(淡 色辛みそ)、 ◎調製 豆乳	◎オレンジ、 だいこん、 もやし、 いんげん、 にん じん、 ○どう もろこし、 ねぎ、 ◎黄 ピーマン、 ◎にん じん、 ◎きゅう り、 カット わかめ	ポップコーン オレンジ 牛乳
24 木	バナナ 牛乳	選べるパン(プレーン パン・レーズン パン)、 チーズハンバ ーグ、 キャベツの サラダ、 ポークビー ンズ、 デコボン	○ゆでうどん、 じゃがいも、 ロールパン、 フレンチドレ ッシング、 油、パン粉、 砂糖	◎牛乳、 豚ひき肉、 豚肉(肩 ロース)、 ○鶏むね肉、 ゆで大豆、 ○米みそ(淡 色辛みそ)、 ○油揚げ、 牛乳、 とろける チーズ	◎バナナ、 たまね ぎ、 デコボン、 キャベツ、 にん じん、 ホルト マト缶 詰、 ○はく さい、 ○ねぎ、 ○にん じん	みそ煮込みうどん 麦茶
25 金	野菜スティック 牛乳	カレーライス、 オーロラサ ラダ、 野菜スープ、 ヨーグルト	米、 じゃがいも、 ○ホット ケーキ粉、 マヨネーズ、 小麦粉、 油、 ○砂糖、 砂糖	○牛乳、 ◎牛乳、 ヨーグル ト(加糖)、 豚肉(肩 ロース)、 牛乳、 ハム、 バター	にんじん、 たまね ぎ、 ホルト マト缶 詰、 きゅう り、 りんご、 チンゲ ンサイ、 ○ブル ベリー ジャム、 にんに く、 しょう が、 ◎にん じん、 ◎だい こん、 ◎セロ リ	ホットケーキ(ブルー ベリー ジャム) 牛乳
26 土	ばりんこ 麦茶	ツナスバゲティ、 トマトの サラダ、 コロコロ スープ、 バナナ、 牛乳	スパゲティ、 ○食パン、 フレン チドレ ッシング	○牛乳、 牛乳、 ツナ油 漬缶、 ハム、 ○とろ けるチ ーズ、 ○ハム、 ○バ ター	バナナ、 ○パイ ンフル、 トマ ト、 だい こん、 きゅう り、 にん じん、 しめ じ、 たま ねぎ、 焼 きのり	ハムチ ーズト ースト パイ ンフル 牛乳
28 月	野菜スティック 牛乳	五目御飯、 かじきのみ そ焼き、 かぶの塩 昆布あえ、 すまし汁(きの こ)、 オレンジ	米、 ○じゃがい も、 ○油、 板こ んにゃ く、 砂糖、 油	○牛乳、 ◎牛乳、 かじき、 鶏もも 肉、 米みそ(淡 色辛みそ)	オレンジ、 ○いちご、 かぶ、 にん じん、 しめ じ、 ごぼ う、 かぶ・ 葉、 えの きたけ、 ◎き ゅうり、 ねぎ、 ◎にん じん、 ◎だい こん、 いん げん、 塩こ んぶ、 干し しいた け	ポテト チップ いちご 牛乳
29 火	オレンジ 牛乳	あんかけ 焼きそば、 きゅうりの 土佐あえ、 中華ス ープ、 パイナ ップル	生中華 めん、 ○米、 片栗粉、 ○ごま 油、 砂糖、 ごま 油	◎牛乳、 豚肉(ば ら)、 かつお 節、 ○かつ お節	◎オレンジ、 パイナ ップル、 きゅう り、 たま ねぎ、 キャ ベツ、 もやし、 にん じん、 えの きたけ、 しい たけ、 うめ 干し、 カッ トわか め	焼きお にぎり 小魚 麦茶
30 水	野菜スティック 豆乳	御飯、 厚揚げの 炒め物、 なばなの ごま和え、 みそ汁(だい こん・なめ こ)、 いちご	米、 片栗粉、 ごま、 油、 ○粉糖	○牛乳、 生揚げ、 豚ひき 肉、 米みそ(淡 色辛みそ)、 ◎調製 豆乳	◎オレンジ、 いちご、 にん じん、 なば な、 たま ねぎ、 だい こん、 ねぎ、 なめ こ、 しめ じ、 ◎赤 ピー マン、 ◎セ ロリ	シュガ ーバイ オレンジ 牛乳
31 木	バナナ 牛乳	ドック パン、 じゃがい もガレ ット、 コロコロ サ ラダ、 キャベ ツス ープ、 グ レー プフ ル ー ツ	フ ラン ス マ ン、 じゃ がい も、 ○も ち米、 フ レン チド レ ッ シ ン グ、 ○片 栗粉、 油、 片栗 粉、 ○ご ま油	◎牛乳、 ○豚ひ き肉、 とろ ける チ ーズ	◎バナ ナ、 グ レー プフ ル ー ツ、 キャ ベツ、 にん じん、 だい こん、 きゅう り、 たま ねぎ、 ○たま ねぎ、 コー ン 缶、 ○干 しい たけ、 ○し ょう が	真珠 蒸し 教育 昆布 麦茶

☆ 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歳未満児	464kcal	18.0g	15.5g	211mg	1.9mg	179μg	0.32mg	0.36mg	35mg

カミカミメニュー

◎朝おやつ野菜スティックは、3種類の中から自分で選びます。
◎献立は仕入れの都合で変更することがあります。

今月の食育目標は、「日々の食事に感謝しよう」です。私たち人間は他の生物の命をいただき、食べることで生きています。私たちが食べ物を口にするまでにはたくさんの人の働きがあり、食材を育てたり獲ってくれた人、運んでくれた人、調理してくれた人がいます。食材に関わったすべての人にも感謝の気持ちを忘れずに、そしてごはんを残さずきれいに食べることが大切です。

3月の予定

- 1日(火) 精進料理
- 3日(木) ひなまつりのついで
- 4日(金) お別れ散歩
- 11日(金) 非常食・おやつ
- 16日(水) 誕生会

