

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) 牛乳
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、○パイン缶、 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 パイン缶 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、 ○ブルーベリージャム、 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、 ○パイン缶、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 パイン缶 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、 ◎だいこん、◎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	フランスパン、 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ましょう」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

