

令和7年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

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	豆乳	きのこうどん、牛乳、チキンナゲット 小松菜のたらこ和え、みかん	冷凍うどん、○食パン、片栗粉	○牛乳、牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉、油揚げ、たらこ、◎豆乳	みかん、こまつな、にんじん、〇いちごジャム、だいたい、ねぎ、しめじ	牛乳 いちごジャムサンド
3月	豆乳	ちらし寿司、すまし汁(かまぼこ・みつば) 鶏肉のごま味噌焼き 菜の花のお浸し、いちご	米、三温糖	○カルピス、鶏もも肉、鶏ささ骨、かまぼこ、でんぶ、ごま、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎豆乳	いちご、ほうれんそう(冷凍)、なばな、さやえんどう、にんじん、みつば、刻みのり	カルピス 桜餅 ひなあられ
4火	牛乳 バナナチップ	菜飯、みそ汁(もやし・麩) かぼちゃコロッケ、白菜ののりあえ りんご	米、○ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、油、焼ふ、○三温糖	◎豆乳、○牛乳、米みそ(甘みそ)、厚揚げ、◎牛乳	りんご、かぼちゃ(冷凍)、はくさい、キャベツ、もやし、○バナナ、きゅうり、にんじん、コーン缶、刻みのり、こんぶ(だし用)、◎バナナ(乾果)	豆乳 ★ココアバナナケーキ
5水	豆乳	しょうゆラーメン、★焼き餃子 三色ナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○米、三温糖、ごま油	◎牛乳、焼き豚、〇いわし(煮干し)、ごま、◎豆乳	オレンジ、もやし、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、キャベツ	牛乳、★選べるおにぎり (ゆかり・わかめ) 食べる小魚
6木	牛乳 人参スティック	パンブキンパン、野菜スープ チキンボールのケチャップ煮 キャベツのサラダ、バナナ	コロコロパン、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	◎豆乳、○牛乳、ハム、◎牛乳	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、かぶ、ピーマン、きゅうり、○バン豆、◎にんじん	豆乳 黒糖パインケーキ
7金	まめびよ	御飯、けんちん汁 かじきの味噌漬焼き、野菜和え みかん	米、○コッペパン、○油、さといも(冷凍)、○キヤラメルシュガー、三温糖、ごま油	◎牛乳、かじき、米みそ(甘みそ)、木綿豆腐、油揚げ、◎まめびよ、いちご	みかん、ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん、だいたい、ねぎ、ごぼう、○おしやぶりにんぶ	牛乳、★選べる揚げパン (キャラメル・ココア) こんぶ
8土	豆乳	和風スパゲティ、牛乳、ミニオムレツ ポパイサラダ、いちご	○メープルブレッド、スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油	牛乳、ふんわりたまごオムレツ(ミニ)、ツナ油漬缶、バター、◎豆乳	ほうれんそう(冷凍)、いちご、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、コーン缶、刻みのり	麦茶 メープルパン
10月	豆乳 きゅうりスティック	サフランライス、コンソメスープ デミグラスハンバーグ ブロッコリーのツナマヨ和え、オレンジ	米、マヨドレ、パン粉、○砂糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、しほり豆腐、○ホイップクリーム、牛乳、◎豆乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、いちご、マッシュルーム、しめじ、きゅうり、◎きゅうり	麦茶 パースデーケーキ
11火	牛乳 バナナチップ	あんかけ焼きそば、牛乳、揚げワンタン チンゲン菜の和えもの、バナナ	蒸し中華めん、油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、かにかまぼこ、◎牛乳	バナナ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、キャベツ、◎バナナ(乾果)	非常水 選べる中華まん (肉まん・あんまん)
12水	豆乳	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐 ひじきとブロッコリーの中華和え、みかん	米、片栗粉、○三温糖、三温糖、ごま油	◎豆乳、木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ハム、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	みかん、ねぎ、○バナナ、○もも缶、○バン豆、もやし、コーン缶、万能ねぎ、ひじき、カットわかめ	豆乳 ★フルーツヨーグルト ウエハース
13木	豆乳	★トマトチキンカレー、ジョア マカロニサラダ、バナナ	米、○コンフレーク、マヨドレ	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎豆乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、カットマト缶詰、きゅうり	牛乳 コーンフレーク
14金	牛乳	コッペパン(選べるジャム) ★コーンスープ、★バーベキューチキン コロコロサラダ、りんご	コッペパン、じゃがいも(冷凍)、マヨドレ、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、◎牛乳	りんご、にんじん、きゅうり、ブルーベリージャム、いちごジャム	麦茶 ミニたい焼き
15土	豆乳	きのこうどん、牛乳、チキンナゲット 小松菜のたらこ和え、みかん	冷凍うどん、○食パン、片栗粉	◎牛乳、牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉、油揚げ、たらこ、◎豆乳	みかん、こまつな、にんじん、〇いちごジャム、だいたい、ねぎ、しめじ	牛乳 いちごジャムサンド
17月	豆乳 きゅうりスティック	ミートソーススパゲティ、お魚ナゲット 大根サラダ、オレンジ	スパゲティ、○焼ふ、マヨドレ、○三温糖、三温糖	◎豆乳、お魚ナゲット、豚ひき肉、○牛乳、○バター、○きな粉、粉チーズ、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいたい、きゅうり、カットマト缶詰、◎きゅうり	豆乳 選べるお麩ラスク (きなこ・カレー)
18火	牛乳 バナナチップ	御飯、みそ汁(もやし・麩) 白身魚のフライ、白菜ののりあえ、りんご	米、○ホットケーキ粉、焼ふ、油、○三温糖	◎豆乳、○牛乳、米みそ(甘みそ)、◎牛乳	りんご、はくさい、もやし、○バナナ、きゅうり、にんじん、刻みのり、◎バナナ(乾果)	豆乳 ★ココアバナナケーキ
19水	豆乳	しょうゆラーメン、★焼き餃子 三色ナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○米、三温糖、ごま油	◎牛乳、焼き豚、〇いわし(煮干し)、ごま、◎豆乳	オレンジ、もやし、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、キャベツ	牛乳、★選べるおにぎり (ゆかり・わかめ) 食べる小魚
21金	牛乳	御飯、けんちん汁 かじきの味噌漬焼き、野菜和え みかん	米、○米、○もち米、○三温糖、さといも(冷凍)、三温糖、ごま油	◎牛乳、かじき、○きな粉、米みそ(甘みそ)、木綿豆腐、油揚げ、◎牛乳	みかん、ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん、だいたい、ねぎ、ごぼう、○おしやぶりにんぶ	牛乳 ぼたもち こんぶ
22土	豆乳	和風スパゲティ、牛乳、ミニオムレツ ポパイサラダ、いちご	○メープルブレッド、スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油	牛乳、ふんわりたまごオムレツ(ミニ)、ツナ油漬缶、バター、◎豆乳	ほうれんそう(冷凍)、いちご、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、コーン缶、刻みのり	麦茶 メープルパン
24月	豆乳 きゅうりスティック	御飯、コンソメスープ デミグラスハンバーグ ブロッコリーのツナマヨ和え、オレンジ	○さつまいも、米、マヨドレ、○三温糖、パン粉、○水あめ	◎牛乳、豚ひき肉、しほり豆腐、ツナ油漬缶、牛乳、○黒ごま、◎豆乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、マッシュルーム、しめじ、きゅうり、◎きゅうり	牛乳 ★大学芋
25火	牛乳 バナナチップ	赤飯、みそ汁(花麩・小ねぎ) ★鶏の唐揚げ、切り干し大根サラダ お祝い卵、いちご	米、もち米、片栗粉、花麩、油、ごま油、三温糖	◎牛乳、鶏もも肉、卵(厚焼き卵)、赤飯の素、ハム(ロース)、米みそ(甘みそ)、◎牛乳	いちご、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、万能ねぎ、◎バナナ(乾果)	牛乳 選べる中華まん (肉まん・あんまん)
26水	豆乳	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐 ひじきとブロッコリーの中華和え、みかん	米、片栗粉、○三温糖、三温糖、ごま油	◎豆乳、木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ハム、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	みかん、ねぎ、○バナナ、○もも缶、○バン豆、もやし、コーン缶、万能ねぎ、ひじき、カットわかめ	豆乳 ★フルーツヨーグルト ウエハース
27木	豆乳 人参スティック	★トマトチキンカレー、オニオンスープ コールスローサラダ、バナナ	米、○三温糖、マヨドレ	◎牛乳、鶏もも肉、○きな粉、〇いわし(煮干し)、◎豆乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、カットマト缶詰、コーン缶、◎にんじん	牛乳 ★マカロニきな粉 食べる小魚
28金	牛乳	コッペパン(選べるジャム) ★コーンスープ、★バーベキューチキン コロコロサラダ、りんご	○焼きそばめん、コッペパン、じゃがいも(冷凍)、マヨドレ、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、○鶏もも肉、◎牛乳	りんご、○キャベツ、にんじん、きゅうり、○もやし、○赤たまねぎ、ブルーベリージャム、いちごジャム、○にんじん、○ピーマン	麦茶 チャウミン (ネパール)
29土	豆乳	きのこうどん、牛乳、チキンナゲット 小松菜のたらこ和え、みかん	冷凍うどん、○食パン、片栗粉	◎牛乳、牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉、油揚げ、たらこ、◎豆乳	みかん、こまつな、にんじん、〇いちごジャム、だいたい、ねぎ、しめじ	牛乳 いちごジャムサンド
31月	豆乳 きゅうりスティック	ミートソーススパゲティ、お魚ナゲット 大根サラダ、オレンジ	スパゲティ、○焼ふ、マヨドレ、○三温糖、三温糖	◎豆乳、お魚ナゲット、豚ひき肉、○牛乳、○バター、○きな粉、粉チーズ、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいたい、きゅうり、カットマト缶詰、◎きゅうり	豆乳 選べるお麩ラスク (きなこ・カレー)

《今月の食育予定》

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	たんぱく質	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	559kcal	22.4g	16.9g	212mg	3.50mg	231μg	0.36mg	0.35mg	34mg
3歳未満児	497kcal	21.3g	16.1g	216mg	3.60mg	200μg	0.32mg	0.34mg	28mg

- ・ 3日 ひなまつりのお祝い献立です
精進料理献立です
- ・ 4日 避難訓練のため、おやつで非常食を食べます
- ・ 11日 お彼岸のため、おやつにぼたもちを食べます
- ・ 21日 卒業・進級を祝い、お祝い献立となります
- ・ 25日 卒業・進級を祝い、お祝い献立となります
- ・ 28日 世界の料理「ネパールの『チャウミン』」です



※10時や週一回のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。

* 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 *

* 今月は道組のリクエスト献立です。★マークがついています *

