

令和3年 3月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	熱と力になるもの		材 料 名		(※は10時おやつOは午後おやつ)	
			熱と力になるもの	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	3時おやつ	
01月	牛乳	カレーライス、トマトのサラダ、スライスチーズ、にらたまスープ	米、じゃがいも、茹切りカボチャ、キャベツ、ブロッコリー、油、コンチキリンソウ(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、卵	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、卵	たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、にら、カットわかめ、にんにく	コーンフレーク、麦茶	
02月	チヂダン	さくらんぼ、コーンのオムレツ、フロッコリーのサラダ、清見オレソジ、オニオンスープ	ローレルパン、◎お好み焼き、ケ、リンチドレッシング(分離型)、◎砂糖	◎牛乳、卵、◎豚肉(肩ロース)、◎卵、チーズ、バター、◎オリーブオイル、◎チヂダン	◎牛乳、卵、◎豚肉(肩ロース)、◎卵、チーズ、バター、◎オリーブオイル、◎チヂダン	清見オレソジ、たまねぎ、フロッコリー、にんじん、◎キャベツ、コーン缶、◎あおのり	お好み焼き、牛乳	
03月	牛乳、うの花揚げ	散らし寿司、さわらの西京焼き、ほうれん草の磯和え、いちご、すまし汁(はんぺん・水菜)	米、◎道明寺粉、砂糖、◎砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏ささぎ、鯛、あられはんぺん、でんぶ	◎牛乳、◎牛乳、鶏ささぎ、鯛、あられはんぺん、でんぶ	ほうれん草(冷凍)、いちご、にんじん、いんげん、万能ねぎ、のり佃煮、焼きのり、◎桜葉、かんぴょう(物)、干ししいたけ、たまねぎ、◎ピーマン、にんじん、◎コーン缶、ねぎ、塩こんぶ、◎パセリ	桜餅、麦茶	
04月	牛乳	御飯、ひれかつ、キャベツの昆布あえ、グレープフルーツ、みそ汁(豆腐・なめこ)	米、◎食パン、パン粉、油、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、鶏皮豆腐、豚肉(肩ロース)、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	◎牛乳、◎牛乳、鶏皮豆腐、豚肉(肩ロース)、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、キャベツ、なめこ、たまねぎ、◎ピーマン、にんじん、◎コーン缶、ねぎ、塩こんぶ、◎パセリ	ピザトースト、牛乳	
05月	バナナ(細細はジューズバーチー)	ペーコンとほうれん草のスパゲチー、お魚オムレツ、ツナコーンサラダ、パイナップル、キャベツスープ	スバゲチー、◎ホトトギス、◎ホトトギス、◎砂糖	◎牛乳、◎牛乳、チーズサンドはろース、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎無塩バター、油揚げ	◎牛乳、◎牛乳、チーズサンドはろース、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎無塩バター、油揚げ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、はくさい、にんじん、グリンピース(冷凍)	にんじん蒸しパン、ジュア、教育昆布	
06月	牛乳	御飯、肉豆腐、きゅうりのゆかりあえ、バナナ、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、◎ホトトギス、◎砂糖、三温糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏皮豆腐、豚肉(肩ロース)、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	◎牛乳、◎牛乳、鶏皮豆腐、豚肉(肩ロース)、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、はくさい、にんじん、グリンピース(冷凍)	トマトホトト、牛乳	
07日	牛乳	パン、オレ、はんぺんのチーズトライ、マカロニサラダ、グレープフルーツ、オニオンスープ	◎じゃがいも、◎コッペパン、マヨネーズ、マカロニ、上新粉、油、◎油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	キウイフルーツ、ごまつな、ねぎ、ひじき、さやえんどう、しょうが	きなこあげぼん、牛乳	
08月	牛乳	ゆかり御飯、あじのかば焼き、ひじきの五目煮、キウイフルーツ、みそ汁(厚揚げ・ごまつな)	米、◎ロールパン、しらたき、◎油、油、小麦粉、砂糖、◎グラニュー糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	せとか、根切りもやし、ピーマン、たけのこ(ゆで)、ごまつな、にんじん、赤ピーマン、えのきたけ、黒きくらげ	バナナ、小麦、カルディ	
09火	チヂダン	御飯、チヂンオロース、もやしの中華風和え物、せとか、きくらげスープ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	バナナ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶	ミルクソルト、麦茶	
10水	牛乳、野菜スライス	とん汁うどん、納豆あげ、きゅうりとわかめの酢みそ和え、バナナ	ゆでうどん、◎米、さといも、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	バナナ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶	アンパンマンピエケット(非常食)、塩せんべい(非常食、幼児のみ)、麦茶	
11木	牛乳	わかめ御飯、赤魚の煮つけ、小松菜のごまあえ、パイナップル、けんちん汁(非常食)	米、三温糖、ごま油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	バナナ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶	ミルクリット、麦茶	
12金	バナナ	ハンバーガー、トマトホトト、オーロラサラダ、いちご、野菜ジュース(和組・愛組はジューズバーチー)	トマトホトト、◎うどん、ローレルパン、油、パン粉、卵焼きマヨネーズ、◎ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	野菜ジュース、◎バナナ、いちご、きゅうり、にんじん、◎キャベツ、◎たまねぎ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、◎あおのり	アンパンマンピエケット(非常食)、塩せんべい(非常食、幼児のみ)、麦茶	
13土	牛乳	御飯、たらこのピザ焼き、キャベツピツナのサラダ、グレープフルーツ、レタスのスープ	米、◎リンチドレッシング(分離型)、◎グラニュー糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	グリンピース、キャベツ、レタス、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶	シュガーパイ、牛乳	
14日	牛乳	チヤーマン、ジュウライ、海藻サラダ、清見オレソジ、白菜のスープ	米、◎小麦粉、◎砂糖、リンチドレッシング(分離型)、油、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	清見オレソジ、きゅうり、はくさい、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、にんにく	手作りジュウライ、牛乳	
15月	牛乳	カレーライス、トマトのサラダ、スライスチーズ、にらたまスープ	米、じゃがいも、茹切りカボチャ、キャベツ、ブロッコリー、油、コンチキリンソウ(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、にら、カットわかめ、にんにく	コーンフレーク、麦茶	
16火	チヂダン	ローレルパン、キノコ(御飯3種類、卵2種)、餃子、ほうれん草のナムル、バナナ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油、油、片栗粉、◎ケーキ	◎牛乳、◎牛乳、卵、◎豚肉(肩ロース)、◎卵、チーズ、ハム、◎オリーブオイル、◎オリーブオイル	◎牛乳、◎牛乳、卵、◎豚肉(肩ロース)、◎卵、チーズ、ハム、◎オリーブオイル、◎オリーブオイル	バナナ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、コーン缶、にんにく、しょうが	お誕生日ケーキ(純細はホットケーキ)、牛乳	
17水	牛乳、うの花揚げ	さくらんぼ、コーンのオムレツ、フロッコリーのサラダ、清見オレソジ、オニオンスープ	ローレルパン、◎お好み焼き、ケ、リンチドレッシング(分離型)、◎油	◎牛乳、◎牛乳、卵、◎豚肉(肩ロース)、◎卵、チーズ、ハム、◎オリーブオイル、◎オリーブオイル	◎牛乳、◎牛乳、卵、◎豚肉(肩ロース)、◎卵、チーズ、ハム、◎オリーブオイル、◎オリーブオイル	清見オレソジ、たまねぎ、フロッコリー、にんじん、◎キャベツ、コーン缶、◎あおのり	にんじん蒸しパン、牛乳	
18木	牛乳	五目御飯、さわらの西京焼き、ほうれん草の磯和え、いちご、すまし汁(はんぺん・水菜)	米、◎ホトトギス、◎砂糖、◎ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	ほうれん草(冷凍)、いちご、にんじん、いんげん、万能ねぎ、いんげん、のり佃煮、干ししいたけ	にんじん蒸しパン、牛乳	
19金	バナナ	乗飯、鶏のかば焼き、ひじきの五目煮、グレープフルーツ、みそ汁(小松菜・なめこ)	米、◎もち米、◎米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎バナナ、グリンピース、トマト、ごまつな、きゅうり、なめこ、にんじん、にんにく、しょうが	ぼたもち、麦茶、教育昆布	
20土	牛乳	御飯、肉豆腐、きゅうりのゆかりあえ、バナナ、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、◎ホトトギス、◎砂糖、◎ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎バナナ、グリンピース、トマト、ごまつな、きゅうり、なめこ、にんじん、にんにく、しょうが	トマトイン、牛乳	
21日	牛乳	カレーうどん、魚河岸あげの煮物、いんげん胡麻あえ、オレソジ	ゆでうどん、◎食パン、◎砂糖、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	オレソジ、いんげん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリンピース(冷凍)	フロッコリー、牛乳	
22月	牛乳	ゆかり御飯、あじのかば焼き、ひじきの五目煮、キウイフルーツ、みそ汁(厚揚げ)	米、◎ロールパン、しらたき、◎油、油、小麦粉、砂糖、◎グラニュー糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	キウイフルーツ、ごまつな、ねぎ、ひじき、さやえんどう、しょうが	きなこあげぼん、牛乳	
23火	チヂダン	御飯、チヂンオロース、もやしの中華風和え物、せとか、きくらげスープ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	せとか、根切りもやし、ピーマン、たけのこ(ゆで)、ごまつな、にんじん、赤ピーマン、えのきたけ、黒きくらげ	バナナ、小麦、カルディ	
24水	牛乳、野菜スライス	ハンバーガー、トマトホトト、オーロラサラダ、いちご、野菜ジュース	トマトホトト、ローレルパン、◎米、油、◎オリーブオイル、◎砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	いちご、コーン缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、◎にんじん、◎にんじん、◎コーン缶、レタス、◎焼きのり	たこ焼き、牛乳(純細はピッコ)	
25木	牛乳	とん汁うどん、納豆あげ、きゅうりとわかめの酢みそ和え、バナナ	ゆでうどん、◎米、さといも、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	バナナ、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、あさつき、カットわかめ	重慶焼き、麦茶	
26金	バナナ	赤飯、赤魚の煮つけ、小松菜のごまあえ、パイナップル、けんちん汁	もち米、米、三温糖、ごま油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎バナナ、パイナップル、ごまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶	お祝いまんじゅう、牛乳	
27土	牛乳	御飯、たらこのピザ焼き、キャベツピツナのサラダ、グレープフルーツ、レタスのスープ	米、◎リンチドレッシング(分離型)、◎グラニュー糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	グリンピース、キャベツ、レタス、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶	ジュガーパイ、牛乳	
28日	牛乳	御飯、チーズハンバーガー、三色お浸し、バナナ、みそ汁(豆腐・なめこ)	米、◎ホトトギス、◎砂糖、◎ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	バナナ、きゅうり、たまねぎ、はくさい、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ	手作りアメリカンボック、牛乳	
29月	牛乳	ハンバーグ、ステーキ、清見オレソジ、わかめスープ	◎さつまいも、米、じゃがいも、マヨネーズ、◎砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	清見オレソジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム、コーン缶、カットわかめ	ズートホトト、牛乳	
30火	チヂダン	御飯、たらこのピザ焼き、なばなの納豆あえ、パイナップル、あおさ汁	米、◎ロールパン、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	バナナ、きゅうり、たまねぎ、はくさい、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ	グレープ、牛乳	
31水	牛乳、うの花揚げ	食パン(ジャム付き)、ポパイオムレツ、リンチドレッシング(分離型)、油	食パン、◎米、◎リンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏さわり餅、米みそ(淡色辛みそ)、◎じゃがりく、白みそ、ごま	清見オレソジ、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、マッシュルーム、にんじん、いちごジュアム、えのきたけ、しめじ、◎焼きのり	鮭茶漬け、麦茶	

☆ 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B1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児 568kcal	21.3g	19.1g	219mg	2.5mg	245μg	0.36mg	44mg
3歳未満児 478kcal	18.5g	17.2g	247mg	1.9mg	218μg	0.30mg	35mg



寒さも少しずつ和らぎ、春の季節を感じる季節になってきました。今年度も残すわずかとなりました。今月の食育目標は『日々の食事に感謝しましょう』です。いただいた命への感謝の気持ちを忘れずに、おいしく楽しく給食を食べましょう。3月11日は法人合同一斉避難訓練のため、給食、おやつの一部に非常食を提供します。太字に下線を引いてあるメニューが道組の誕生月の子のリクエメニューです。