

# 令和4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	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	
01 火	プチダノン	黒糖ロール、スパニッシュオムレツ、だいごんのサラダ、せとか、コーンポタージュ	黒糖ロール、◎米、じゃがいも、サイコロカット、冷凍、フレンチドレッシング(分離型)、◎油、塩	牛乳、卵、◎豚肉(肩ロース)、ベーコン、チーズ、バター、◎プチダノン	せとか、クリームコーン缶、たまねぎ、だいごん、コーン缶、ほうれんそう(冷凍)、きゅうり、にんじん	肉巻きおにぎり、麦茶
02 水	牛乳、野菜スティック	ハヤシライス、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、ジュリエンスープ	米、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、◎たこボール、ハム	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、◎にんじん、根切りもやし、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン缶	たご焼き、牛乳
03 木	牛乳	散らし寿司、ぶりの照り焼き、菜の花のごま和え、いちご、すまし汁(麩・水菜)	米、◎道明寺粉、砂糖、◎砂糖、焼ふ	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、◎こしあん(生)、錦糸卵、まんぷ、ごま	いちご、なばな、にんじん、コーン缶、水菜、いんげん、ねぎ、焼きのり、◎桜葉、かんぴょう(乾)、干しいたけ	桜餅、牛乳
04 金	バナナ	ナポリタン、お魚ナゲット、ブロッコリーのサラダ、グレープフルーツ、ポトフ風スープ	スパゲティ、◎ロールパン、◎グラニュー糖、◎油、オリーブ油、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、チキンナゲット、ベーコン、ウインナー	◎バナナ、グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、だいごん、キャベツ、コーン缶、マッシュルーム缶、ピーマン	あげばん、牛乳
05 土	牛乳	御飯、はんぺんのチーズフライ、ほうれん草のしらすあえ、オレンジ、みそ汁(あげ・わかめ)	米、◎パイ皮、油	◎牛乳、◎牛乳、チーズサンドはんぺん、◎豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ	オレンジ、ほうれんそう、◎たまねぎ、カットわかめ、にんじん	ミートパイ、牛乳
06 日	牛乳	プチパワン、ポテトオムレツ、アスパラサラダ、バナナ、コーンポタージュ	◎米、◎ロールパン、じゃがいも、乱切りカット、冷凍、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、牛乳、卵、豚ひき肉、ハム(ロース)、◎しらす干し、◎ピザ用チーズ、バター	バナナ、クリームコーン缶、グリーンアスパラガス、たまねぎ、コーン缶、きゅうり	しらすチーズおむすび、麦茶
07 月	牛乳	たけのご飯、赤魚の煮つけ、キャベツの昆布あえ、せとか、雷汁	米、◎小麦粉、◎砂糖、三温糖、ごま油	◎牛乳、あかうお、本粒豆腐、◎バター、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	せとか、キャベツ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ごぼう、葉ねぎ、塩こんぶ	マドレーヌ、ジョア
08 火	プチダノン	食パン(ジャム付き)、チキンとほうれん草のグラタン、オーロラサラダ、パイナップル、だいごんのスープ	食パン、◎さつまいも、マヨネーズ、パン粉	◎牛乳、鶏もも肉、◎スライスチーズ、チーズ、ベーコン、バター、◎プチダノン	パイナップル、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、だいごん、ほうれんそう、いちごジャム、マッシュルーム缶、しめじ、だいごん(凍)	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
09 水	牛乳、うの花揚げ	御飯(非常食)、さけのちゃんちゃん焼き、じゃこおろし、オレンジ、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、◎小麦粉、◎上新粉、◎粉糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さけ、はんぺん、◎バター、白みそ、しらす干し、◎きな粉、バター、◎ごま	オレンジ、きゅうり、だいごん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、カットわかめ、レモン果汁	きな粉のボールクッキー、牛乳
10 木	バナナ	みそラーメン、餃子、小松菜のナムル、キウイフルーツ	ゆで中華めん、◎ぎょうざの皮、ごま油、油	◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、◎とろけるチーズ、◎ハム、ごま	◎バナナ、◎バナナ、ごま油、根切りもやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、◎たまねぎ、◎コーン(冷凍)、◎ピーマン、◎コン	簡単ピザ、牛乳
11 金	牛乳	わかめ御飯おにぎり(非常食)、麩のから揚げ、コロコロサラダ、いちご、果物ジュース	米、片栗粉、油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、卵抜きハム	りんごジュース、いちご、きゅうり、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	アンパンマンビスケット(非常食)、麦茶
12 土	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、ひじきの煮物、グレイプフルーツ、すまし汁(ほうれん草・えのき)	米、◎食パン、砂糖、◎マーガリン、◎グラニュー糖、油、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、かじき、白みそ、◎きな粉、油揚げ、バター	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、セロリ、さやえんどう、切り干しだいごん、ひじき、パセリ	きなこトースト、牛乳
13 日	牛乳	春キャベツスパゲティ、ささ身サラダ、オレンジ、ミネストローネスープ	スパゲティ、油、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏ささ身、ベーコン、◎肉まん、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ホルトマト唐筋、きゅうり、マッシュルーム缶、にんじん、グリーンアスパラガス、キャベツ、セロリ、にんにく	肉まん、牛乳
14 月	牛乳	御飯、さわらのホイル焼き、いんげんのおかか煮、キウイフルーツ、みそ汁(麩・ねぎ)	米、◎じゃがいも 乱切りカット 冷凍、◎油、花巻	◎牛乳、◎牛乳、さわら、◎とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎ペーコン、かつお節	キウイフルーツ、いんげん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、赤ピーマン、◎パセリ、レモン果汁	じゃがベーコンのチーズ焼き、牛乳
15 火	プチダノン	ハンバーガーバイキング、アスパラサラダ、パイナップル、マカロニスープ	◎ロールパン、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、マカロニ、油、片栗粉、◎ウエーキ	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳、スライスチーズ、◎プチダノン	パイナップル、グリーンアスパラガス、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、レタス	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳
16 水	牛乳、野菜スティック	ハヤシライス、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、ジュリエンスープ	米、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、◎たこボール、ハム	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、◎きゅうり、根切りもやし、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン缶	たご焼き、牛乳
17 木	牛乳	五目ご飯(非常食)、ぶりの照り焼き、菜の花のごま和え、バナナ、すまし汁(麩・水菜)	米、◎ホットケーキ粉、◎メープルシロップ、煮こめにゃく、砂糖、焼ふ	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、鶏もも肉、◎卵、◎バター、◎ごま	バナナ、なばな、ごぼう、にんじん、コーン缶、水菜、いんげん、ねぎ、干しいたけ	ホットケーキ、牛乳
18 金	バナナ	きつねうどん、選べるてんぷら、ささ身サラダ、いちご	ゆでうどん、◎もち米、◎米、片栗粉、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	◎こしあん(生)、◎鶏ささ身、焼き切り焼豆、塩もみ(凍)、油揚げ、◎おきな粉、すりごま、◎小麦、ウインナー	◎バナナ、いちご、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、あさつき	ぼたもち、麦茶
19 土	牛乳	御飯、はんぺんのチーズフライ、ほうれん草のしらすあえ、オレンジ、みそ汁(あげ・わかめ)	米、◎パイ皮、油	◎牛乳、◎牛乳、チーズサンドはんぺん、◎豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ	オレンジ、ほうれんそう、◎たまねぎ、カットわかめ、にんじん	ミートパイ、牛乳
20 日	牛乳	御飯、たらちのチリソース風、チンゲン菜の中華和え、りんご、きくらげスープ	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、たら	りんご、チンゲンサイ、ねぎ、根切りもやし、◎ブルーベリージャム、にんじん、えのきたけ、黒きくらげ	クラッカーサンド、牛乳
21 月	牛乳	たけのご飯、赤魚の煮つけ、キャベツの昆布あえ、せとか、雷汁	米、◎小麦粉、◎砂糖、三温糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、あかうお、本粒豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、◎卵、油揚げ	せとか、キャベツ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ごぼう、葉ねぎ、塩こんぶ	マドレーヌ、牛乳
22 火	プチダノン	食パン(ジャム付き)、チキンとほうれん草のグラタン、オーロラサラダ、パイナップル、だいごんのスープ	食パン、◎さつまいも、マヨネーズ、パン粉	◎牛乳、鶏もも肉、◎スライスチーズ、チーズ、ベーコン、バター、◎プチダノン	パイナップル、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、だいごん、ほうれんそう、いちごジャム、マッシュルーム缶、しめじ、だいごん(凍)	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
23 水	牛乳、うの花揚げ	わかめ御飯(非常食)、麩のから揚げ、コロコロサラダ、オレンジ、けんちん汁(非常食)	米、◎小麦粉、◎上新粉、◎粉糖、片栗粉、油、ごま油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、本粒豆腐、卵抜きハム、◎バター、◎おきな粉、油揚げ、◎ごま	オレンジ、だいごん、きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ、ごぼう、にんにく、しょうが	きな粉のボールクッキー、牛乳
24 木	牛乳	みそラーメン、餃子、小松菜のナムル、バナナ	ゆで中華めん、◎ぎょうざの皮、ごま油、油	◎牛乳、◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、◎とろけるチーズ、◎ハム、ごま	バナナ、ごま油、根切りもやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、◎たまねぎ、◎コーン(冷凍)、◎ピーマン、◎コン(冷凍)、にら、◎パセリ	簡単ピザ、牛乳
25 金	バナナ	赤飯、さけの西京焼き、じゃこおろし、いちご、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	もち米、米、砂糖、油	さけ、はんぺん、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	◎バナナ、いちご、きゅうり、だいごん、葉ねぎ、カットわかめ	三色ゼリー、麦茶
26 土	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、ひじきの煮物、グレイプフルーツ、すまし汁(ほうれん草・えのき)	米、◎食パン、砂糖、◎マーガリン、◎グラニュー糖、油、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、かじき、白みそ、◎きな粉、油揚げ、バター	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、セロリ、さやえんどう、切り干しだいごん、ひじき、パセリ	きなこトースト、牛乳
27 日	牛乳	親子丼、小松菜のなめたけ和え、キウイフルーツ、みそ汁(白菜・あげ)	米、◎上新粉、◎砂糖、◎粉糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、◎絹ごし豆腐、◎おから、米みそ(淡色辛みそ)、◎無塩バター、油揚げ	キウイフルーツ、たまねぎ、ごま油、はくさい、なめたけ、にんじん、きゅうり、きざみのり	おからの丸ドーナツ、牛乳
28 月	牛乳	御飯、さわらのホイル焼き、いんげんのおかか煮、キウイフルーツ、みそ汁(麩・ねぎ)	米、◎じゃがいも 乱切りカット 冷凍、◎油、花巻	◎牛乳、◎牛乳、さわら、◎とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎ペーコン、かつお節	キウイフルーツ、いんげん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、赤ピーマン、◎パセリ、レモン果汁	じゃがベーコンのチーズ焼き、牛乳
29 火	プチダノン	黒糖ロール、スパニッシュオムレツ、だいごんのサラダ、せとか、コーンポタージュ	黒糖ロール、◎米、じゃがいも、サイコロカット、冷凍、フレンチドレッシング(分離型)、◎油、油	牛乳、卵、◎豚肉(肩ロース)、ベーコン、チーズ、バター、◎プチダノン	せとか、クリームコーン缶、たまねぎ、だいごん、コーン缶、ほうれんそう(冷凍)、きゅうり、にんじん	肉巻きおにぎり、麦茶
30 水	牛乳、野菜スティック	ふりかけ御飯、鮭のフライ、イタリアンサラダ、パイナップル、おくらスープ	米、パン粉、小麦粉、◎焼ふ、フレンチドレッシング(乳化型)、◎砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、さけ、チーズ、ウインナー、卵、◎バター	パイナップル、キャベツ、◎にんじん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、コーン缶	お麩ラスク、牛乳
31 木	牛乳	ナポリタン、お魚ナゲット、ブロッコリーのサラダ、グレープフルーツ、ポトフ風スープ	スパゲティ、◎ロールパン、◎グラニュー糖、◎油、オリーブ油、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、チキンナゲット、ベーコン、ウインナー	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、だいごん、キャベツ、コーン缶、マッシュルーム缶、ピーマン	あげばん、牛乳

☆ 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 570kcal	22.2g	18.9g	228mg	2.1mg	216 μg	0.32mg	0.40mg	48mg
3歳未満児 469kcal	18.9g	16.5g	251mg	1.6mg	296 μg	0.26mg	0.40mg	35mg



寒さ少しずつ和らぎ、春の季節を感じる季節になってきました。今年度も残り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。いただく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ストメニューです。

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。