

# 令和5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			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 水	牛乳、野菜スティック	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、小松菜のごまあえ、せとか、すまし汁(たけのこ)	米、小麦粉、上新粉、 ○粉糖、砂糖	牛乳、牛乳、さけ、 ○バター、白みそ、 バター、○きな粉、 ごま、○ごま	せとか、こまつな、 にんじん、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 たけのこ、しめじ、 コーン(冷凍)、 カットわかめ、 レモン果汁	きな粉のボールクッキー、 牛乳
02 木	牛乳	ブティポワン、コーンとウインナーのオムレツ、アスパラサラダ、バナナ、牛乳	米、ロールパン、 フレンチドレッシング(分離型)、 ○油	牛乳、牛乳、卵、 ○豚肉(肩ロース)、 豆腐、ハム(ロース)、 ウインナー、チーズ、 バター	バナナ、グリーンアスパラガス、 たまねぎ、きゅうり、 コーン缶、コーン(冷凍)	肉巻きおにぎり、 麦茶
03 金	バナナ	散らし寿司、赤魚の煮つけ、きやべつとわかめの酢みそ和え、いちご、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、道明寺粉、砂糖、 三温糖、○砂糖、糸こんにゃく	あかうお、○こしあん(生)、 かまぼこ、錦糸卵、 白みそ、ごま、 でんぶ	バナナ、いちご、 きゅうり、キャベツ、 にんじん、葉ねぎ、 さやえんどう、 ○桜葉、干しいたけ、 カットわかめ、 かんぴょう(乾)、 焼きのり	桜餅、 麦茶、 教育昆布
04 土	牛乳	御飯、松風焼き、きゅうりの酢の物(しらす)、 グレープフルーツ、みそ汁(ほうれんそう・ねぎ)	米、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、牛乳、 鶏ひき肉、 ○ウインナー、 米みそ(淡色辛みそ)、 しらす干し、 ごま	グレープフルーツ、 きゅうり、 ほうれんそう、 にんじん、 たまねぎ、 ねぎ、 カットわかめ	ウインナーパイ、 牛乳
05 日	牛乳	クロワッサン、ポークビーンズ、 コールスローサラダ、みかん、牛乳	○さつまいも、 じゃがいも、 クロワッサン、 マヨネーズ、 砂糖、油	牛乳、牛乳、 ○調製豆乳、 豚肉(肩ロース)、 大豆(ゆで)、 ○スライスチーズ	みかん、 たまねぎ、 キャベツ、 ホールトマト詰、 にんじん、 にんにく	さつまいものチーズはさみ 焼き、 まめびよ
06 月	牛乳	ゆかり御飯、あじの照り焼き、 切干大根とはんぺんの煮物、 キウイフルーツ、 みそ汁(こまつな・油揚げ)	米、マカロニ、 ○砂糖、 砂糖	牛乳、牛乳、 あじ、 はんぺん、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○きな粉、 油揚げ	キウイフルーツ、 にんじん、 こまつな、 切り干しだいこん、 しょうが	マカロニきな粉、 牛乳
07 火	ブチダノン	御飯、厚揚げのそぼろあんかけ、 ほうれん草とえのき茸のお浸し、 清見オレンジ、 みそ汁(麩・ねぎ)	米、ホットケーキ粉、 砂糖、 片栗粉、 油、 花麩	生揚げ、 豚ひき肉、 牛乳、 ○卵、 ○無塩バター、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○ブチダノン	清見オレンジ、 ほうれんそう、 たまねぎ、 にんじん、 えのきたけ、 しいたけ、 万能ねぎ、 グリーンピース、 しょうが	マフィン、 ジョア
08 水	牛乳、うの花揚げ	塩ラーメン、 餃子、 こまつなのナムル、 バナナ	ゆで中華めん、 米、 ごま油	牛乳、 ぎょうざ(冷凍)、 豚肉(ロース)、 ○しらす干し、 ○ピザ用チーズ、 ごま	バナナ、 根切りもやし、 こまつな、 キャベツ、 ねぎ、 にんじん、 コーン(冷凍)、 にら	しらすチーズおむすび、 麦茶
09 木	牛乳	ハンバーガー(選べるソース)、 コロコロサラダ、 スティックチーズ、 コーンポタージュ	○フライドポテト、 ロールパン、 ○油、 卵抜きマヨネーズ、 パン粉、 油、 片栗粉、 砂糖	牛乳、 牛乳、 チーズ、 豚ひき肉、 牛ひき肉、 卵抜きハム、 豆乳	クリームコーン缶、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 コーン缶、 コーン(冷凍)、 レタス	フライドポテト、 麦茶
10 金	バナナ	わかめ御飯、 鶏のから揚げ、 オーロラサラダ、 いちご、 かき玉汁(ほうれん草)	米、 片栗粉、 マヨネーズ、 油	牛乳、 鶏もも肉、 卵	バナナ、 いちご、 ブロッコリー、 きゅうり、 ほうれんそう、 にんじん、 にんにく、 しょうが	ジャムソフト、 牛乳、 教育昆布
11 土	牛乳	カレーライス(非常食)、 ひじきの五目煮(非常食)、 けんちん汁(非常食)	米、 お米deガトーショコラ、 じゃがいも、 油、 砂糖、 ごま油	牛乳、 牛乳、 豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、 鶏もも肉、 だいたず水煮缶詰、 油揚げ	たまねぎ、 にんじん、 だいこん、 ねぎ、 ごぼう、 ひじき、 さやえんどう	お米deガトーショコラ、 牛乳
12 日	牛乳	ベーコンとほうれん草のスパゲティ、 きゅうりとコーンのサラダ、 せとか、 ポトフ風スープ	スパゲティ、 フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、 牛乳、 ベーコン、 ウインナー	せとか、 ほうれんそう、 きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 かぶ、 コーン(冷凍)、 マッシュルーム缶、 にんにく、 パセリ	たい焼き、 牛乳
13 月	牛乳	黒米御飯、 かじきの香味焼き、 いんげんと鶏ささ身のごまあえ、 パイナップル、 すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、 砂糖、 黒米、 油、 花麩	牛乳、 かじき、 鶏ささ身、 白みそ、 バター、 ごま	パイナップル、 いんげん、 にんじん、 たまねぎ、 葉ねぎ、 セロリー、 とろろこんぶ、 パセリ	三色ゼリー、 麦茶、 カル鉄ウエハース
14 火	ブチダノン	ハヤシライス、 ポテトサラダ、 りんご、 おくらスープ	米、 じゃがいも、 乱切りカット 冷凍、 ○食パン、 マヨネーズ、 マーガリン、 ○グラニュー糖、 油	牛乳、 豚肉(肩ロース)、 ハム、 ○きな粉、 ○ブチダノン	りんご、 にんじん、 たまねぎ、 マッシュルーム缶、 きゅうり、 オクラ、 コーン缶、 コーン(冷凍)	きなこトースト、 牛乳
15 水	牛乳、野菜スティック	きつねうどん、 さつまいもの天ぷら、 小松菜とささみのお浸し、 バナナ	ゆでうどん、 さつまいも、 ○ぎょうざの皮、 てんぷら粉、 油、 砂糖	牛乳、 牛乳、 鶏もも肉(皮付き)、 ○とろけるチーズ、 油揚げ、 鶏ささみ、 ○魚肉ソーセージ、 黒ごま	バナナ、 こまつな、 ○きゅうり、 たまねぎ、 にんじん、 ねぎ、 ○たまねぎ	簡単ピザ、 牛乳
16 木	牛乳	御飯、 えびフライ、 きゅうりの胡麻マヨネーズ和え、 デコボン、 みそ汁(だいこん・あげ)	米、 小麦粉、 ○砂糖、 油、 マヨネーズ	牛乳、 牛乳、 ○無塩バター、 ちくわ、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 ○卵、 ごま	デコボン、 きゅうり、 だいこん、 にんじん、 カットわかめ	ココアクッキー、 牛乳
17 金	バナナ	ジャムサンド、 ハッシュドミートボール、 マカロニサラダ、 キウイフルーツ、 牛乳	米、 食パン、 じゃがいも、 乱切りカット 冷凍、 マカロニ、 小麦粉、 マヨネーズ、 油	牛乳、 牛乳、 厚焼き卵、 ハム、 バター、 ○でんぶ	バナナ、 キウイフルーツ、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 ブロッコリー、 ○きゅうり、 キャベツ、 いちごジャム、 ○焼きのり、 ○かんぴょう(乾)、 にんにく	太巻き(愛組は手巻き寿司パーティー)、 麦茶、 教育昆布
18 土	牛乳	御飯、 松風焼き、 きゅうりの酢の物(しらす)、 グレープフルーツ、 みそ汁(ほうれんそう・ねぎ)	米、 砂糖、 油、 片栗粉	牛乳、 牛乳、 鶏ひき肉、 ○ウインナー、 米みそ(淡色辛みそ)、 しらす干し、 ごま	グレープフルーツ、 きゅうり、 ほうれんそう、 にんじん、 たまねぎ、 ねぎ、 カットわかめ	ウインナーパイ、 牛乳
19 日	牛乳	ふりかけ御飯、 タンドリーカジキ、 ツナとブロッコリーのサラダ、 いちご、 おくらスープ	米、 マヨネーズ	牛乳、 牛乳、 かじき、 ヨーグルト(無糖)、 ツナ油漬缶	いちご、 ブロッコリー、 ○いちごジャム、 にんじん、 オクラ、 コーン缶、 コーン(冷凍)、 にんにく、 しょうが	クラッカーサンド(ジャム)、 牛乳
20 月	牛乳	ゆかり御飯、 あじの照り焼き、 切干大根とはんぺんの煮物、 キウイフルーツ、 みそ汁(こまつな・油揚げ)	米、 マカロニ、 ○砂糖、 砂糖	牛乳、 牛乳、 あじ、 はんぺん、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○きな粉、 油揚げ	キウイフルーツ、 にんじん、 こまつな、 切り干しだいこん、 しょうが	マカロニきな粉、 牛乳
21 火	ブチダノン	御飯、 厚揚げのそぼろあんかけ、 ほうれん草とえのき茸のお浸し、 清見オレンジ、 みそ汁(麩・ねぎ)	米、 ホットケーキ粉、 砂糖、 片栗粉、 油、 花麩	生揚げ、 豚ひき肉、 牛乳、 ○卵、 ○無塩バター、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○ブチダノン	清見オレンジ、 ほうれんそう、 たまねぎ、 にんじん、 えのきたけ、 しいたけ、 万能ねぎ、 グリーンピース、 しょうが	マフィン、 ジョア
22 水	牛乳、うの花揚げ	ハンバーガー、 コロコロサラダ、 スティックチーズ、 コーンポタージュ	米、 ロールパン、 ○もち米、 パン粉、 片栗粉、 油、 砂糖	牛乳、 牛乳、 チーズ、 卵抜きハム、 豚ひき肉、 牛ひき肉、 スライスチーズ、 豆乳、 ○きな粉、 ○あんこ	クリームコーン缶、 きゅうり、 たまねぎ、 にんじん、 コーン缶、 コーン(冷凍)、 レタス	ぼたもち、 麦茶
23 木	牛乳	ラーメンバイキング(幼児3種乳児2種)、 餃子、 こまつなのナムル、 バナナ	ゆで中華めん、 ○ケーキ、 ごま油、 油	牛乳、 牛乳、 豚肉(肩ロース)、 ぎょうざ(冷凍)、 赤みそ、 ごま	バナナ、 こまつな、 根切りもやし、 キャベツ、 にんじん、 ねぎ、 にら、 コーン(冷凍)	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、 牛乳
24 金	バナナ	わかめ御飯おにぎり、 鶏のから揚げ、 オーロラサラダ、 いちご、 野菜ジュース	米、 片栗粉、 マヨネーズ、 油	牛乳、 鶏もも肉	野菜ジュース、 バナナ、 いちご、 ブロッコリー、 きゅうり、 にんじん、 にんにく、 しょうが	ジャムソフト、 牛乳、 教育昆布
25 土	牛乳	カレーライス、 コールスローサラダ、 オレンジ、 レタススープ	米、 お米deガトーショコラ、 じゃがいも、 乱切りカット 冷凍、 マヨネーズ、 油、 砂糖	牛乳、 牛乳、 豚肉(肩ロース)	オレンジ、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 レタス、 にんにく	お米deガトーショコラ、 牛乳
26 日	牛乳	御飯、 はんぺんのチーズフライ、 ほうれん草のサラダ、 スティックチーズ、 オニオンスープ	米、 ○コーンフレーク、 油、 フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、 牛乳、 チーズ、 チーズサンドはんぺん、 ツナ油漬缶、 ○バター	ほうれんそう、 にんじん、 たまねぎ、 コーン(冷凍)	マッシュマロコーンフレーク、 牛乳
27 月	牛乳	黒米御飯、 かじきの香味焼き、 いんげんと鶏ささ身のごまあえ、 パイナップル、 すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、 砂糖、 黒米、 油、 花麩	牛乳、 かじき、 鶏ささ身、 白みそ、 バター、 ごま	パイナップル、 いんげん、 にんじん、 たまねぎ、 葉ねぎ、 セロリー、 とろろこんぶ、 パセリ	三色ゼリー(道組はデコレーションおやつ)、 カル鉄ウエハース、 麦茶
28 火	ブチダノン	ハヤシライス、 ポテトサラダ、 りんご、 おくらスープ	米、 じゃがいも、 乱切りカット 冷凍、 ○食パン、 マヨネーズ、 マーガリン、 ○グラニュー糖、 油	牛乳、 豚肉(肩ロース)、 ハム、 ○きな粉、 ○ブチダノン	りんご、 にんじん、 たまねぎ、 マッシュルーム缶、 きゅうり、 オクラ、 コーン缶、 コーン(冷凍)	きなこトースト、 牛乳
29 水	牛乳、野菜スティック	きつねうどん、 さつまいもの天ぷら、 小松菜とささみのお浸し、 バナナ	ゆでうどん、 さつまいも、 ○ぎょうざの皮、 てんぷら粉、 油、 砂糖	牛乳、 牛乳、 鶏もも肉(皮付き)、 ○とろけるチーズ、 油揚げ、 鶏ささみ、 ○魚肉ソーセージ、 黒ごま	バナナ、 こまつな、 ○にんじん、 たまねぎ、 にんじん、 ねぎ、 ○たまねぎ	簡単ピザ、 牛乳
30 木	牛乳	御飯、 えびフライ、 きゅうりの胡麻マヨネーズ和え、 デコボン、 みそ汁(だいこん・あげ)	米、 小麦粉、 ○砂糖、 油、 マヨネーズ	牛乳、 牛乳、 ○無塩バター、 ちくわ、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 ○卵、 ごま	デコボン、 きゅうり、 だいこん、 にんじん、 カットわかめ	ココアクッキー、 牛乳
31 金	バナナ	ブティポワン、 コーンとウインナーのオムレツ、 アスパラサラダ、 キウイフルーツ、 牛乳	米、 ロールパン、 フレンチドレッシング(分離型)、 ○油	牛乳、 卵、 ○豚肉(肩ロース)、 豆腐、 ハム(ロース)、 ウインナー、 チーズ、 バター	バナナ、 キウイフルーツ、 グリーンアスパラガス、 たまねぎ、 きゅうり、 コーン缶、 コーン(冷凍)	肉巻きおにぎり、 麦茶、 教育昆布

☆ 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歳以上児 553kcal	20.8g	19.5g	234mg	2.4mg	234 μg	0.32mg	0.37mg	45mg
3歳未満児 486kcal	18.0g	17.3g	255mg	1.9mg	208 μg	0.27mg	0.39mg	35mg

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。



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よう』です。いただく命への感謝の気持ちを忘れず、おいしく楽しく給食を食べましょう。

3月11日は調理室内の工事のため、給食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。