

# 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	プティポワン、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)、豆乳、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、きゃ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、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく	さつま芋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、○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、さつま芋の天ぷら、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、○卵(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、○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、さつま芋の天ぷら、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	プティポワン、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)、豆乳、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。