

# 令和6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金	バナナ	散らし寿司、赤魚の煮つけ、きゅうり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	○牛乳、あかうお、○こしあん(生)、かまぼこ、錦糸卵、白みそ、ごま、でんぶ、うなぎ	◎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、焼きのり	桜餅、教育昆布、牛乳
02土	牛乳	御飯、松風焼き、もやしのゆかりあえ、グレープフルーツ、あおさ汁	○フライドポテト、米、○油、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	グレープフルーツ、根切りもやし、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、あおのり	フライドポテト、牛乳
03日	牛乳	ミートスパゲティ、ささ身サラダ、りんご、おくらスープ	スパゲティ、○上新粉、○砂糖、マヨネーズ、○粉糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、鶏ささ身、○絹ごし豆腐、○おから、豚ひき肉、牛ひき肉、○無塩バター、すりごま	りんご、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)	おからの丸ドーナツ、牛乳
04月	牛乳、野菜スティック	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、かぶの梅和え、みかん、もずくのすまし汁	米、○食パン、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、○とろけるチーズ、○ウインナー、かまぼこ、白みそ、バター、かつお節	みかん、かぶ、◎にんじん、◎むきたまねぎ、キャベツ、むきたまねぎ、○ピーマン、にんじん、○コーン(冷凍)、かぶ・葉、しめじ、もずく、万能ねぎ、うめびしお、レモン果汁、○パセリ	ピザトースト、牛乳
05火	プチダン	ヒレカツカレー、コロコロサラダ、ヨーグルト、ベーコンのスープ	米、じゃがいも 乱切りカット冷凍、○焼ふ、パン粉、○砂糖、油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ヒレ)、豚肉(肩ロース)、ベーコン、○バター、○牛乳、◎プチダン	むきたまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんにく	お麩ラスク、ジョア
06水	牛乳、きらず揚げ	選べるパンとジャム、鶏の照り焼き、マカロニサラダ、いちご、かぼちゃのポタージュ	食パン、○ケーキ、卵抜きマヨネーズ、マカロニ、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、生クリーム、バター	かぼちゃペースト、いちご、むきたまねぎ、きゅうり、いちごジャム、にんじん、コーン(冷凍)、パセリ	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳
07木	牛乳	ふりかけ御飯(選べるふりかけ)、鶏のから揚げ、たこウインナー、ブロッコリーのサラダ、果物盛り合わせ、マカロニスープ	米、片栗粉、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、鶏もも肉、ウインナー	ブロッコリー、みかん缶、バナナ、むきたまねぎ、にんじん、さくらんぼ缶、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが、パセリ	三色ゼリー、カル鉄ウエハース、麦茶
08金	バナナ	春キャベツスパゲティ、お魚ナゲット、トマトのサラダ、スティックチーズ、ポトフ風スープ	スパゲティ、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、じゃがいも ハーフ 冷凍、油、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、魚ナゲット、チーズ、ベーコン、ウインナー、○卵、○バター	◎バナナ、トマト、むきたまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、マッシュルーム缶、カットわかめ	ホットケーキ、牛乳、教育昆布
09土	牛乳	御飯、さばハンバーグ、きゅうりの酢の物、バナナ、すまし汁(麩・みつば)	米、○マカロニ、砂糖、○油、油、パン粉、焼ふ、片栗粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さば(水煮缶)、木綿豆腐、○豚ひき肉、しらす干し、○粉チーズ、ごま	バナナ、きゅうり、◎むきたまねぎ、○トマトペースト、にんじん、みつば、えのきたけ、カットわかめ、○にんにく	マカロニのトマト煮、牛乳
10日	牛乳	御飯、はんぺんのチーズフライ、イタリアンサラダ、りんご、かぶのスープ	米、○じゃがいも ハーフ 冷凍、○上新粉、フレンチドレッシング(乳化型)、油、○油	○牛乳、◎牛乳、チーズサンドはんぺん、卵抜きウインナー、チーズ	りんご、キャベツ、かぶ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、かぶ・葉、○あおのり	芋もち、牛乳
11月	牛乳、きらず揚げ	焼とり丼、ほうれん草とじゃこのお浸し、デコボン、みそ汁(わかめ・厚揚げ)	米、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、しらす干し、○卵	デコボン、ほうれん草、ねぎ、さやえんどう、しょうが、カットわかめ、焼きのり	米粉クッキー(非常食)、牛乳
12火	プチダン	御飯、たらちりのチリソース風、三色ナムル、パイナップル、豆腐スープ(にら)	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、たら、木綿豆腐、○たこボール、ハム、ごま、◎プチダン	パイナップル、根切りもやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、にら	たこ焼き、牛乳
13水	牛乳、野菜スティック	黒米ロール、スペイン風オムレツ、パスタサラダ、スティックチーズ、レタススープ	ロールパン、○米、スパゲティ、マヨネーズ、油	◎牛乳、卵、チーズ、○たい、ハム、豆乳、○ごま	むきたまねぎ、トマト、きゅうり、◎きゅうり、キャベツ、レタス、ピーマン、にんじん、エリンギ、○万能ねぎ、○こんぶ(だし用)	鯛めし、麦茶
14木	牛乳	あんかけ焼そば、きゅうりのサラダ、りんご、キャベツとはるさめ中華スープ	焼そばめん、○ロールパン、はるさめ、○グラニュー糖、○油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、卵抜きハム	りんご、はくさい、きゅうり、根切りもやし、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ	あげばん、牛乳
15金	バナナ	菜飯、かぼちゃコロッケ、こまつなのりあえ、いちご、みそ汁(麩・もやし)	米、○もち米、○米、パン粉、油、小麦粉、焼ふ	○牛乳、○こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	◎バナナ、かぼちゃ、こまつな、いちご、にんじん、コーン(冷凍)、キャベツ、きゅうり、根切りもやし、焼きのり、こんぶ(だし用)	ぼたもち、牛乳、教育昆布
16土	牛乳	御飯、松風焼き、もやしのゆかりあえ、グレープフルーツ、あおさ汁	○フライドポテト、米、○油、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	グレープフルーツ、根切りもやし、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、あおのり	フライドポテト、牛乳
17日	牛乳	ベーグル、ツナエッグ、キャベツのサラダ、キウイフルーツ、きのこのスープ	○米、ベーグル、フレンチドレッシング(分離型)、○油	◎牛乳、卵、○豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、キャベツ、むきたまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、えのきたけ、しめじ、カットわかめ	肉巻きおにぎり、麦茶
18月	牛乳、野菜スティック	赤飯、さけのちゃんちゃん焼き、かぶの梅和え、みかん、もずくのすまし汁	もち米、米、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、ささげ(乾)、かまぼこ、白みそ、バター、かつお節	みかん、かぶ、◎にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、かぶ・葉、もずく、しめじ、万能ねぎ、うめびしお、レモン果汁	お祝いまんじゅう、牛乳
19火	プチダン	ヒレカツカレー、コロコロサラダ、ヨーグルト、ベーコンのスープ	米、じゃがいも 乱切りカット冷凍、○焼ふ、パン粉、○砂糖、油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ヒレ)、豚肉(肩ロース)、ベーコン、○バター、○牛乳、◎プチダン	むきたまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんにく	お麩ラスク、ジョア
20水	牛乳、きらず揚げ	食パン(ジャム付き)、鶏の照り焼き、マカロニサラダ、いちご、かぼちゃのポタージュ	食パン、○米、卵抜きマヨネーズ、マカロニ、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、○豚肉(ロース)、○油揚げ、生クリーム、バター	かぼちゃペースト、いちご、むきたまねぎ、きゅうり、いちごジャム、にんじん、コーン(冷凍)、○しょうが、○刻みこんぶ、パセリ	しじゅうし、牛乳
21木	牛乳	春キャベツスパゲティ、お魚ナゲット、トマトのサラダ、スティックチーズ、ポトフ風スープ	スパゲティ、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、じゃがいも ハーフ 冷凍、油、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、◎牛乳、魚ナゲット、チーズ、ベーコン、ウインナー、○卵、○バター	トマト、むきたまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、マッシュルーム缶、カットわかめ	ホットケーキ(道組はデコレーションケーキ)、牛乳
22金	バナナ	ふりかけおにぎり(道組は選べるふりかけ)、鶏のから揚げ、ブロッコリーのサラダ、みかん、野菜ジュース	米、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	鶏もも肉	野菜ジュース、◎バナナ、ブロッコリー、みかん、にんじん、コーン(冷凍)、焼きのり、にんにく、しょうが	三色ゼリー、カル鉄ウエハース、麦茶、教育昆布
23土	牛乳	御飯、さばハンバーグ、きゅうりの酢の物、バナナ、すまし汁(麩・みつば)	米、○マカロニ、砂糖、○油、油、パン粉、焼ふ、片栗粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さば(水煮缶)、木綿豆腐、○豚ひき肉、しらす干し、○粉チーズ、ごま	バナナ、きゅうり、◎むきたまねぎ、○トマトペースト、にんじん、みつば、えのきたけ、カットわかめ、○にんにく	マカロニのトマト煮、牛乳
24日	牛乳	ジャージャー麺、トマトの中華風サラダ、キウイフルーツ、かき玉汁(にら)	ゆで中華めん、○米、砂糖、○砂糖、ごま油、片栗粉、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、卵、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ごま	キウイフルーツ、きゅうり、トマト、にんじん、○大豆もやし、○ほうれん草、ねぎ、にら、カットわかめ、○にんにく、○しょうが	お子様ピピンバ、麦茶
25月	牛乳、きらず揚げ	焼とり丼、ほうれん草とじゃこのお浸し、デコボン、みそ汁(わかめ・厚揚げ)	米、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、しらす干し	デコボン、ほうれん草、ねぎ、さやえんどう、しょうが、カットわかめ、焼きのり	あかちゃんのおしりパン、牛乳
26火	プチダン	御飯、たらちりのチリソース風、三色ナムル、パイナップル、豆腐スープ(にら)	米、○ぎょうざの皮、油、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、たら、木綿豆腐、ハム、○とろけるチーズ、○魚肉ソーセージ、ごま、◎プチダン	パイナップル、根切りもやし、ねぎ、◎むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、○ピーマン、にら、○コーン(冷凍)、○パセリ	簡単ピザ(道組はピザ作り)、牛乳
27水	牛乳、野菜スティック	黒米ロール、スペイン風オムレツ、パスタサラダ、スティックチーズ、レタススープ	ロールパン、○米、スパゲティ、マヨネーズ、油	◎牛乳、卵、チーズ、○たい、ハム、豆乳、○ごま	むきたまねぎ、トマト、きゅうり、◎きゅうり、キャベツ、レタス、ピーマン、にんじん、エリンギ、○万能ねぎ、○こんぶ(だし用)	鯛めし、麦茶
28木	牛乳	菜飯、さばのおろし煮、こまつなのりあえ、いちご、みそ汁(麩・もやし)	米、○小麦粉、○砂糖、焼ふ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○卵	こまつな、いちご、だいこん、にんじん、きゅうり、根切りもやし、焼きのり、しょうが	クッキー(道組は手作りクッキー)、牛乳
29金	バナナ	あんかけ焼そば、きゅうりのサラダ、りんご、キャベツとはるさめ中華スープ	焼そばめん、○ロールパン、はるさめ、○グラニュー糖、○油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵抜きハム	◎バナナ、りんご、はくさい、きゅうり、根切りもやし、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ	あげばん、牛乳、教育昆布
30土	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、小松菜とコーンのごま和え、せとが、みそ汁(麩・わかめ)	米、○食パン、○砂糖、しらす、砂糖、花麩	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	せとが、こまつな、はくさい、むきたまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ	フレンチトースト、牛乳
31日	牛乳	親子丼、ほうれん草のなめたけあえ、オレンジ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵	ほうれん草、オレンジ、むきたまねぎ、にんじん、なめたけ、カットわかめ、きざみのり	手作り源氏パイ、牛乳

☆ 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 567kcal	22.2g	19.1g	246mg	3.3mg	214μg	0.33mg	0.39mg	43mg
3歳未満児 478kcal	19.3g	17.2g	266mg	2.5mg	193μg	0.28mg	0.41mg	34mg

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。

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。