

令和7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 土 | 牛乳 | 御飯、さばのみそ煮、小松菜の磯和え、バナナ、のっぺい汁 | 米、○食パン、さといも、砂糖、板こんにゃく、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、さば、○卵、鶏もも肉、白みそ、赤みそ | バナナ、こまつな、ねぎ、にんじん、ごぼう、のり佃煮、しょうが | フレンチトースト、牛乳 |
| 02 日 | 牛乳 | 御飯、焼肉風炒め、白菜の昆布和え、りんご、はるさめスープ | ○じゃがいも、ハーフ 冷凍、米、○上新粉、砂糖、はるさめ、油、○油 | ○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース) | りんご、はくさい、キャベツ、にんじん、根切りもやし、むきたまねぎ、ピーマン、たけのこ、塩こんぶ、○あおのり | 芋もち、牛乳 |
| 03 月 | 牛乳、野菜スティック | 散らし寿司、さけの塩焼き、きゅうりとわかめの酢みそ和え、いちご、すまし汁(麩・野菜) | 米、○道明寺粉、○砂糖、砂糖、糸こんにゃく、手まり麩 | ○牛乳、○牛乳、さけ、○こしあん(生)、白みそ、ごま、でんぶ | いちご、きゅうり、○にんじん、コーン(冷凍)、キャベツ、水菜、にんじん、さやえんどう、ねぎ、○桜葉、干しいたけ、かんぴょう(乾)、カットわかめ | 桜餅、牛乳 |
| 04 火 | プチダノン | 菜飯、かぼちゃコロケ、白菜のりあえ、りんご、みそ汁(もやし) | 米、○お好み焼き粉、パン粉、油、小麦粉、○油、焼ふ | ○牛乳、○豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、○干しえび、○かつお節、○プチダノン | かぼちゃ、りんご、はくさい、○キャベツ、にんじん、根切りもやし、コーン(冷凍)、キャベツ、きゅうり、焼きのり、こんぶ(だし用)、○あおのり | お好み焼き、牛乳 |
| 05 水 | 牛乳、きらず揚げ | うどん、 天ぷらバイキング 、ブロッコリーのごまあえ、せとか | ゆでうどん、○ケーキ、さつまいも、油、てんぷら粉、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、ウインナー、油揚げ、すりごま | せとか、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、むきたまねぎ、ほうれんそう、カットわかめ | お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳 |
| 06 木 | 牛乳 | さくらパン、たらのピザ焼き、パスタサラダ、スティックチーズ、オニオンスープ | ○米、ロールパン、スパゲティ、マヨネーズ、○油 | ○牛乳、たら、○豚肉(肩ロース)、チーズ、とろけるチーズ、ハム | むきたまねぎ、きゅうり、キャベツ、ピーマン、コーン(冷凍)、にんじん、赤ピーマン | 肉巻きおにぎり、麦茶 |
| 07 金 | バナナ(心組・花組はジュースパーティー) | わかめ御飯 、 鶏のから揚げ 、三色サラダ、いちご、はるさめスープ | 米、○小麦粉、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉、油、はるさめ | ○牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、○卵 | ○バナナ、いちご、キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ、にんにく、しょうが | ココアクッキー、牛乳、教育昆布 |
| 08 土 | 牛乳 | 御飯、松風焼き、きゅうりとたくあんの和え物、オレンジ、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) | 米、○焼ふ、○砂糖、油、片栗粉、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、ごま、○きな粉 | オレンジ、きゅうり、むきたまねぎ、かぼちゃ、にんじん、だいこん(たくあん) | お麩ラスク(きなこ)、牛乳 |
| 09 日 | 牛乳 | パン・オレ、ミートオムレツ、ブロッコリーの三色サラダ、キウイフルーツ、きのこのスープ | コッパン、○米、フレンチドレッシング(分離型)、油、○砂糖 | ○牛乳、卵、豚ひき肉、ピザ用チーズ、牛乳、○米みそ(淡色辛みそ)、○ごま | キウイフルーツ、ブロッコリー、むきたまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、コーン(冷凍)、パセリ | 甘みそ焼きおにぎり、麦茶 |
| 10 月 | 牛乳、きらず揚げ | カレーライス 、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、レタススープ | 米、じゃがいも、乱切りカット 冷凍、○パイ皮、○砂糖、マヨネーズ、油 | ○牛乳、○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも) | むきたまねぎ、かぼちゃ、○りんご(缶詰)、にんじん、きゅうり、レタス、コーン(冷凍)、にんにく | アップルパイ、牛乳 |
| 11 火 | プチダノン | 御飯、かじきの竜田揚げ、わかめと春雨の和え物、いちご、けんちん汁(非常食) | 米、はるさめ、片栗粉、油、ごま油、砂糖 | ○牛乳、かじき、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、ごま、○プチダノン | いちご、だいこん、根切りもやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、カットわかめ、しょうが | クッキー(非常食)、牛乳 |
| 12 水 | 牛乳、野菜スティック | 黒米パン、コーンのオムレツ、大根サラダ、バナナ、マカロニスープ | ○フライドポテト、ロールパン、○油、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型) | ○牛乳、卵、牛乳、チーズ、バター | バナナ、むきたまねぎ、だいこん、きゅうり、○きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) | フライドポテト、ジョア |
| 13 木 | 牛乳 | しょうゆラーメン 、揚げワンタン、ほうれん草のナムル、りんご | ゆで中華めん、○米、油、ごま油、○砂糖、砂糖 | ○牛乳、わんたん、○油揚げ(甘煮)、豚肉(肩ロース)、ごま | りんご、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら | いなりずし、麦茶 |
| 14 金 | バナナ(純組・輝組はジュースパーティー) | 赤飯、ぶりの照り焼き、筑前煮、オレンジ、みそ汁(麩・わかめ) | もち米、米、砂糖、糸こんにゃく、手まり麩 | ○牛乳、ぶり、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ささげ(乾) | ○バナナ、オレンジ、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、いんげん、カットわかめ | お祝いまんじゅう、牛乳、教育昆布 |
| 15 土 | 牛乳 | 御飯、さばのみそ煮、小松菜の磯和え、バナナ、のっぺい汁 | 米、○食パン、さといも、○砂糖、板こんにゃく、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、さば、○卵、鶏もも肉、白みそ、赤みそ | バナナ、こまつな、ねぎ、にんじん、ごぼう、のり佃煮、しょうが | フレンチトースト、牛乳 |
| 16 日 | 牛乳 | キャベツスパゲティ、チキンナゲット、オーロラサラダ、せとか、わかめスープ | スパゲティ、卵抜きマヨネーズ、油 | ○牛乳、○牛乳、チキンナゲット、○たこボール、卵抜きベーコン | せとか、ブロッコリー、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、ねぎ、グリーンアスパラガス、マッシュルーム缶、カットわかめ | たこ焼き、牛乳 |
| 17 月 | 牛乳、野菜スティック | 鶏ごぼうのごはん、さけの塩焼き、きゅうりとわかめの酢みそ和え、いちご、すまし汁(麩・野菜) | 米、○もち米、○米、手まり麩、砂糖、○砂糖 | ○牛乳、○牛乳、さけ、鶏もも肉、白みそ、ごま、○きな粉 | いちご、きゅうり、○にんじん、キャベツ、ごぼう、水菜、にんじん、ねぎ、カットわかめ | ぼたもち、牛乳 |
| 18 火 | プチダノン | 菜飯、かぼちゃコロケ、白菜のりあえ、りんご、みそ汁(もやし) | 米、○お好み焼き粉、パン粉、油、小麦粉、○油、焼ふ | ○牛乳、豚ひき肉、○豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、○干しえび、○かつお節、○プチダノン | かぼちゃ、りんご、はくさい、○キャベツ、にんじん、根切りもやし、コーン(冷凍)、キャベツ、きゅうり、焼きのり、○あおのり | お好み焼き、牛乳 |
| 19 水 | 牛乳、野菜スティック | けんちんうどん、ちくわ磯辺揚げ、ブロッコリーのごまあえ、せとか | ゆでうどん、さといも、油、小麦粉、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、ちくわ、鶏もも肉、すりごま | せとか、ブロッコリー、○にんじん、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、あおのり | あかちゃんのおしりパン、牛乳 |
| 20 木 | 牛乳 | ベーグル、たらのピザ焼き、パスタサラダ、スティックチーズ、オニオンスープ | ○米、ベーグル、スパゲティ、マヨネーズ、○油 | ○牛乳、たら、○豚肉(肩ロース)、チーズ、とろけるチーズ、ハム | むきたまねぎ、きゅうり、キャベツ、ピーマン、コーン(冷凍)、にんじん、赤ピーマン | 肉巻きおにぎり、麦茶 |
| 21 金 | バナナ | わかめおにぎり 、 鶏のから揚げ 、三色サラダ、あんぱんまんポテト、いちご、野菜ジュース | 米、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉、油 | ○牛乳、鶏もも肉 | 野菜ジュース、○バナナ、いちご、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが | 原宿ドック(ココアバナナ)、牛乳、教育昆布 |
| 22 土 | 牛乳 | 御飯、松風焼き、きゅうりとたくあんの和え物、オレンジ、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) | 米、○焼ふ、○砂糖、油、片栗粉、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、ごま、○きな粉 | オレンジ、きゅうり、むきたまねぎ、かぼちゃ、にんじん、だいこん(たくあん) | お麩ラスク(きなこ)、牛乳 |
| 23 日 | 牛乳 | 御飯、鮭のフライ、キャベツとツナのサラダ、いちご、ポトフ風スープ | 米、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油 | ○牛乳、○牛乳、さけ、ツナ油漬缶、ウインナー、卵 | キャベツ、いちご、にんじん、だいこん、むきたまねぎ | 肉まん、牛乳 |
| 24 月 | 牛乳、きらず揚げ | カレーライス 、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、レタススープ | 米、じゃがいも、○パイ皮、○砂糖、マヨネーズ、油 | ○牛乳、○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも) | むきたまねぎ、かぼちゃ、○りんご(缶詰)、にんじん、きゅうり、レタス、コーン(冷凍)、にんにく | アップルパイ、牛乳 |
| 25 火 | プチダノン | 御飯、かじきの竜田揚げ、わかめと春雨の和え物、いちご、けんちん汁(非常食) | 米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油、砂糖 | ○牛乳、かじき、木綿豆腐、○無塩バター、鶏もも肉、○卵、油揚げ、ごま、○プチダノン | いちご、だいこん、根切りもやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、カットわかめ、しょうが | ココアクッキー、牛乳 |
| 26 水 | 牛乳、野菜スティック | 黒米パン、コーンのオムレツ、大根サラダ、バナナ、マカロニスープ | ○フライドポテト、ロールパン、○油、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型) | ○牛乳、卵、牛乳、チーズ、バター | バナナ、むきたまねぎ、だいこん、きゅうり、○きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) | フライドポテト、ジョア |
| 27 木 | 牛乳 | しょうゆラーメン 、揚げワンタン、ほうれん草のナムル、りんご | ゆで中華めん、○米、油、ごま油、○砂糖、砂糖 | ○牛乳、わんたん、○油揚げ(甘煮)、豚肉(肩ロース)、ごま | りんご、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら | いなりずし、麦茶 |
| 28 金 | バナナ | 御飯、ぶりの照り焼き、筑前煮、オレンジ、みそ汁(麩・わかめ) | 米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、糸こんにゃく、手まり麩 | ○牛乳、ぶり、鶏もも肉、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ) | ○バナナ、オレンジ、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、いんげん、カットわかめ | マフィン(道組はカップケーキ作り)、牛乳、教育昆布 |
| 29 土 | 牛乳 | 御飯、肉豆腐、きゅうりのゆかりあえ、パイナップル、みそ汁(大根・ほうれん草) | 米、○マカロニ、○砂糖、三温糖 | ○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉 | きゅうり、パイナップル、はくさい、むきたまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍) | マカロニきな粉、牛乳 |
| 30 日 | 牛乳 | プティボワン、鶏肉のマーメレード焼き、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ、おくらスープ | ロールパン、○小麦粉、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉 | ○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○きな粉 | オレンジ、ブロッコリー、マーメレード、にんじん、コーン(冷凍)、オクラ、赤ピーマン | 三色蒸しパン、牛乳 |
| 31 月 | 牛乳、野菜スティック | ゆかり御飯、カレイの煮つけ、白菜のお浸し、グレープフルーツ、みそ汁(だいこん・厚揚げ) | 米、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、かかれい、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | はくさい、グレープフルーツ、○にんじん、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが | たい焼き、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 546kcal | 21.1g | 19.7g | 236mg | 3.4mg | 236μg | 0.32mg | 0.40mg | 41mg |
| 3歳未満児 463kcal | 18.4g | 17.8g | 259mg | 2.6mg | 209μg | 0.28mg | 0.41mg | 32mg |

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。