

令和7年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三こども園

日付	10時おやつ	昼食	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	
1 土	ジョア	ペンネミート、牛乳 胡麻ネーズサラダ、オレンジ	ペンネ、油 ○レモンカステラ マヨドレ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム すりごま ◎ジョア マスカット	オレンジ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰	ほうじ茶 レモンケーキ
3 月	のむヨーグルト	ちらし寿司、かぶのみそ汁 さわらのごま照り焼き 菜の花のお浸し、いちご	米、砂糖、○桜餅 ○ひなあられ	さわら、油揚げ、米みそ、錦糸卵 でんぶ、すりごま、かつお節 ◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、にんじん、なばな、こまつな かぶ、さやえんどう、干しいたけ かんぴょう(乾)、カットわかめ	ほうじ茶 ひなあられ 桜もち
4 火	牛乳 干しいも	菜飯、みそ汁(麩・もやし) 南瓜のコロッケ 白菜ののり和え、りんご	米、パン粉、小麦粉 油、焼ふ、○砂糖 ◎蒸し切干しいも	○ヨーグルト(無糖)、米みそ 生揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、白菜、○バナナ、○もも ○みかん、もやし、きゅうり、人参、コーン缶 キャベツ、○バナナチップ、刻みのり	ほうじ茶 フルーツヨーグルト バナナチップ
5 水	豆乳(いちご)	★けんちんうどん、牛乳、えびしゅうまい 春雨サラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、○米 はるさめ、○三温糖 砂糖、油、ごま油	しゅうまい、○ベーコン、牛乳 鶏もも肉、油揚げ、○炒り卵 ◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん だいこん、はくさい、ねぎ、干し椎茸 ○ミックスベジタブル	ほうじ茶 ★オムライス風おにぎり
6 木	牛乳 きゅうりスティック	★照り焼きチキンバーガー ★コーンクリームスープ シーザーサラダ、オレンジ	ロールパン、マヨドレ パン粉、油、クルトン ○ビスケット	牛乳、卵、鶏もも肉 ベーコン ◎牛乳	オレンジ、レタス、たまねぎ きゅうり、◎きゅうり	ほうじ茶 ★フルーツゼリー &ビスケット
7 金	豆乳(バナナ)	御飯、すまし汁(えのき・麩・みつば) 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりと竹輪の和え物、パイナップル	米、○油、焼ふ 三温糖、バター ごま油、○ポテトフライ	○牛乳、さけ、ちくわ 米みそ、◎豆びよ(バナナ)	きゅうり、パイナップル、たまねぎ にんじん、えのきたけ、もやし、キャベツ みつば、○あおのり	牛乳 のり塩ポテト
8 土	ジョア	ペーコンのバター醤油のスパゲティ、牛乳 レンコンサラダ、バナナ	スパゲティ、バター ○ミニたいやき	牛乳、ベーコン ハム ◎ジョア マスカット	バナナ、れんこん、たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン缶 ピーマン、しめじ、刻みのり	ほうじ茶 ミニたいやき
10 月	のむヨーグルト	★カレーライス、福神漬け、★牛乳 ほうれん草と卵のサラダ、★りんご	米、じゃがいも マヨドレ ○クレープの皮	○調製豆乳、牛乳、豚肉、卵 ○ホイップクリーム、ベーコン ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ほうれん草、○バナナ たまねぎ、にんじん、キャベツ 福神漬、コーン缶、○いちご	豆乳 クレープ
11 火	豆乳 人参スティック	ミニクワッサン、セロリのスープ ★マカロニグラタン コーンレタスサラダ、パイナップル	クワッサン マカロニ、小麦粉 バター	牛乳、鶏もも肉 ベーコン、ツナ油漬缶 ◎調製豆乳、ピザ用チーズ	たまねぎ、コーン缶、パイナップル、レタス きゅうり、ほうれん草、セロリ、もやし にんじん、マッシュルーム、◎にんじん	ほうじ茶 リッツ(非常食)
12 水	豆乳(いちご)	★御飯、ワカメスープ 麻婆豆腐 もやしの中華和え、キウイフルーツ	米、片栗粉 砂糖、三温糖、油 ごま油、○パイシート	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 ○つぶしあん、錦糸卵、ハム 米みそ、ごま、◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、きゅうり、もやし、ねぎ にんじん、干しいたけ、カットわかめ	牛乳 あんロールパイ
13 木	牛乳 きゅうりスティック	御飯(選べるふりかけ付)、味噌汁(なめこ・豆腐) ★エビフライ&から揚げ ポテトツナサラダ、オレンジ	米、じゃがいも マヨドレ、油 ○ロールケーキ	絹豆腐、ツナ油漬缶 米みそ、◎牛乳 鶏もも肉、エビフライ	オレンジ、なめこ、きゅうり にんじん、◎きゅうり	ほうじ茶 パースデーケーキ
14 金	豆乳(バナナ)	赤飯、清し汁(花麩・三つ葉) ★鮭の塩焼き、筑前煮、いちご	もち米、○食パン 砂糖、油麩、ごま油 米、○バター、里芋	○牛乳、べにさけ、鶏もも肉 ◎豆びよ(バナナ)	いちご、れんこん、たけのこ、にんじん ごぼう、糸みつば、いんげん、干し椎茸 ○にんにく	牛乳 ガーリックトースト
15 土	ジョア	タンメン、牛乳 ブロッコリーサラダ、バナナ	ゆで中華めん マヨドレ ○肉まん	牛乳、豚肉、ハム ◎ジョア マスカット	バナナ、ブロッコリー、もやし、にんじん チンゲンサイ、にら、コーン缶、きゅうり	ほうじ茶 肉まん
17 月	のむヨーグルト	食パン(ジャム)、★クリームシチュー チキンナゲット ★ブロッコリーのサラダ、パイナップル	食パン、じゃがいも ○ホットケーキミックス ○バター、小麦粉 ○砂糖、バター、○ココア	○調製豆乳、ウインナー、○卵 チキンナゲット、○牛乳、牛乳 ◎ヨーグルト(ドリンク)	玉ねぎ、ミニブロッコリー、パイナップル にんじん、きゅうり、いちごジャム、しめじ コーン缶	豆乳 うずまきクッキー
18 火	豆乳(いちご)	★カレーうどん、牛乳、手作りシウマイ 春雨サラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、○米 ○もち米、○三温糖 砂糖、ごま油、春雨	豚ひき肉、○きなこ、牛乳 豚肉(もも)、○いわし(煮干し) ◎豆びよ(いちご)	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん きゅうり、キャベツ、ねぎ	ほうじ茶 ぼたもち 小魚
19 水	牛乳 人参スティック	ロールパン、コーンクリームスープ ★ポークハンバーグ シーザーサラダ、オレンジ	ロールパン、パン粉 ○ビスケット	豚ひき肉、牛乳、ベーコン ◎牛乳	クリームコーン缶、オレンジ、たまねぎ レタス、きゅうり、にんじん、○いちご ○キウイフルーツ、コーン缶、◎人参	ほうじ茶 フルーツゼリー &ビスケット
21 金	豆乳(バナナ)	御飯、みそ汁(大根・なめこ・ねぎ) 鮭の西京焼き 納豆の野菜和え、いちご	米、○油 ○ポテトフライ	○牛乳、さわら、挽割納豆 米みそ、かつお節 ◎豆びよ(バナナ)	いちご、ほうれん草、だいこん、なめこ ねぎ、にんじん、えのきたけ 切干大根、ひじき、○あおのり	牛乳 のり塩ポテト
22 土	ジョア	トマトクリームパスタ、牛乳 フレンチサラダ、オレンジ	スパゲティ ○ドーナツ	牛乳、生クリーム、ベーコン ◎ジョア マスカット	オレンジ、キャベツ、ホールトマト缶詰 グリーンアスパラガス、コーン しめじ、えのきたけ	ほうじ茶 ドーナツ
24 月	のむヨーグルト	カレーライス、福神漬け、牛乳 ほうれん草と卵のサラダ、りんご	米、じゃがいも マヨドレ	○調製豆乳、牛乳、豚肉、卵 ○ホイップクリーム、ベーコン ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ほうれん草、○バナナ たまねぎ、にんじん、キャベツ 福神漬、コーン缶	豆乳 バナナクレープ
25 火	牛乳 人参スティック	ミニクワッサン、セロリのスープ マカロニグラタン コーンレタスサラダ、パイナップル	○米、クワッサン マカロニ、小麦粉 バター	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ ○炒り卵、○ベーコン、ベーコン ツナ油漬缶、◎牛乳	玉ねぎ、コーン缶、パイナップル、セロリ、◎人参 ○ミックスベジタブル、レタス、胡瓜、○こんぶ ほうれん草、もやし、人参、マッシュルーム	ほうじ茶 オムライス風おにぎり こんぶ
26 水	豆乳(いちご)	麦御飯、ワカメスープ 麻婆豆腐 もやしの中華和え、キウイフルーツ	米、押麦、片栗粉 砂糖、三温糖、油 ごま油、○パイシート	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 ○つぶしあん、錦糸卵、ハム 米みそ、ごま、◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、きゅうり、もやし、ねぎ にんじん、干しいたけ、カットわかめ	牛乳 あんロールパイ
27 水	豆乳 きゅうりスティック	菜飯、みそ汁(玉・わかめ・揚げ) 鶏のからあげ ブロッコリーのサラダ、オレンジ	○ホットケーキミックス 片栗粉、油、○バター ○メープルシロップ、米	○牛乳、鶏もも肉、○卵 米みそ、ハム、油揚げ ◎調製豆乳	オレンジ、ブロッコリー、もやし、たまねぎ ○パン缶、にんにく、しょうが カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 パインホットケーキ
28 木	豆乳(バナナ)	御飯、すまし汁(えのき・麩・みつば) 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりと竹輪の和え物、パイナップル	米、○食パン、焼ふ ○バター、三温糖 バター、ごま油	○牛乳、さけ、ちくわ、米みそ ◎豆びよ(バナナ)	きゅうり、パイナップル、たまねぎ、人参 えのきたけ、もやし、キャベツ、みつば ○にんにく	牛乳 ガーリックトースト
29 金	ジョア	味噌煮込みうどん、牛乳 じゃが芋とハムのサラダ、バナナ	ゆでうどん、じゃがいも マヨドレ、○源氏パイ	鶏もも肉、油揚げ、米みそ ハム、ちくわ、赤みそ、牛乳 ◎ジョア マスカット	バナナ、はくさい、きゅうり にんじん、ねぎ	ほうじ茶 源氏パイ
31 月	のむヨーグルト	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ) たらの甘辛揚げ カニかまサラダ、りんご	米、○ホットケーキミックス ○バター、油、片栗粉 ○砂糖、砂糖、○ココア	○調製豆乳、たら、絹豆腐 米みそ、○卵、かにかま、ごま ○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、もやし、ブロッコリー、ねぎ にんじん、カットわかめ	豆乳 うずまきクッキー

☆ 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 506kcal	19.0g	18.7g	170mg	2.30mg	159μg	0.32mg	0.33mg	35mg
3歳未満児 467kcal	18.7g	17.4g	222mg	2.40mg	138μg	0.31mg	0.36mg	28mg

《今月の食育予定》

- ・ 3日 ひなまつりのお祝い献立になっています。
- ・ 4日 精進料理の献立になっています。
- ・ 11日 避難訓練のため、おやつは非常食を食べます。
- ・ 14日 卒業・進級を祝い、お祝い献立になっています。
- ・ 18日 お彼岸のため、おやつにぼたもちを食べます。



* 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい *

※毎週火曜日は、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。

* 今月は道組のリクエスト献立です。★マークがついています。*

