

令和7年 3月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第四こども園

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	豆びよいちご	どんこつラーメン、もやしとホタテのサラダ、海老シューマイ、みかん	ゆで中華めん、しゅうまい(冷凍)、○グラニュー糖、マヨネーズ、○小麦粉	○牛乳、焼き豚、○クリームチーズ、○生クリーム、ほたて貝柱、○バター、えび、白いりごま、◎豆乳飲料	もやし、チンゲンサイ、みかん、ねぎ、キャベツ、にんじん、黒きくらげ、○レモン果汁	牛乳 スティックチーズケーキ
3 月	豆乳 きゅうりスティック	ちらし寿司、みつばと麩のすまし汁、えびとはんぺんの変わり揚げ、ほうれん草のなめたけ和え、いちご	米、○メープルマフィン、砂糖、油、片栗粉、てまり麩、○アラザン	○カルピス、水切り豆腐、はんぺん、えび(むき身)、卵、○生クリーム、○クリームチーズ、でんぶ、かつお節、◎豆乳	いちご、ほうれんそう、もやし、○いちご、にんじん、ごぼう、なめたけ、えのきたけ、れんこんいちご切り、みつば、刻みのり、きゅうり、干しいたけ、◎きゅうり	カルピス ひなまつりデザート
4 火	飲むヨーグルト	菜飯、麩のみそ汁、かぼちゃのコロッケ、白菜ののりあえ、みかん	米、○ぎょうざの皮、パン粉、小麦粉、油、玄米、○マヨネーズ、小町麩	○牛乳、生揚げ、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	かぼちゃ、はくさい、みかん、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、刻みのり	牛乳 カレーせんべい
5 水	豆乳 大根スティック	ごはん、☆中華風コンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、キウイフルーツ	米、○食パン、はるさめ、砂糖、片栗粉、○砂糖、玄米、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、○バター、白みそ、○きな粉、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳	ねぎ、クリームコーン缶、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、しょうが、◎だいこん	牛乳 きなこサンドパン
6 木	飲むヨーグルト	☆八王子ラーメン、揚げワンタン、☆ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	ゆで中華めん、ワンタンの皮、○米、油、砂糖、○油、○玄米、ごま油	○豚肉(もも)、焼き豚、豚ひき肉、かにかまぼこ、○油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、コーン缶、ほうれんそう、たけのこ(塩蔵しなしち)、◎刻みごまぶ、○しょうが	麦茶 しじゅうしおにぎり
7 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、白菜とカニカマのすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、ひじきと豆腐の煮物、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、マヨネーズ、玄米、砂糖、○砂糖	○牛乳、かじき、水切り豆腐、○卵、油揚げ、○バター、かにかまフレーク、赤みそ、すりごま、すりごま(白)、◎豆乳	グレープフルーツ、はくさい、れんこんいちご切り、えのきたけ、にんじん、○いちご、えだまめ、ひじき	牛乳 ホットケーキ
8 土	豆びよココア	ハヤシライス、たまごトマトのスープ、切り干し大根のコールスロー風サラダ、バナナ	米、○ロールパン、玄米、マヨネーズ、片栗粉、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○ウインナー、ハム、◎豆乳飲料	たまねぎ、バナナ、トマト、コーン缶、切り干しだいこん、マッシュルーム、カットわかめ	牛乳 ウインナーロール
10 月	豆乳 きゅうりスティック	ごま塩ごはん、☆コーンスープ、☆和風ハンバーグ、ブロッコリーとしめじのマヨサラダ、いちご	米、○パイ皮、マヨネーズ、玄米、パン粉、○粉糖	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、○生クリーム、サラダチーズ、卵、バター、白みそ、◎豆乳	いちご、ミニブロッコリー、たまねぎ、しめじ、コーン缶、○いちご、◎きゅうり	牛乳 誕生会デザート
11 火	飲むヨーグルト	ごはん、かぼちゃのみそ汁、たらの甘辛揚げ、ほうれん草の納豆あえ、グレープフルーツ	米、○アルファ化米、油、片栗粉、玄米、砂糖	たら、納豆、米みそ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん(たくあん)、ねぎ、カットわかめ	麦茶 醤油焼きおにぎり
12 水	豆乳 大根スティック	☆八王子ナポリタン、きのこのスープ、青のりハッシュドポテト、海藻サラダ、パイン	ハッシュドポテト、スパゲティ、○リッツ	○牛乳、ウインナー、かにかまぼこ、ベーコン、◎豆乳	キャベツ、パインアップル、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、もやし、マッシュルーム、しめじ、にんじん、海藻ミックス、あおのり、◎だいこん	麦茶 プリン リッツクラッカー
13 木	飲むヨーグルト	ごはん、具だくさんみそ汁、鮭の塩麹焼き、浦上そばろ、キウイフルーツ	米、○食パン、○マヨネーズ、板こんにやく、玄米、塩こうじ、砂糖	○牛乳、さけ、豚肉(ばら)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○スライスチーズ、米みそ、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、キウイフルーツ、にんじん、だいこん、ごぼう、○のり佃煮、ねぎ	牛乳 のりチーズトースト
14 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、あおさのみそ汁、☆鶏のから揚げ、グリーンサラダ、オレンジ	米、油、玄米、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○ホイップクリーム、だし入りみそ、◎豆乳	オレンジ、レタス、ミニブロッコリー、きゅうり、○バナナ、にんじん、たまねぎ、あおさ、しょうが	牛乳 バナナキャラメルクレープ
15 土	豆びよいちご	サンマーメン、ぎょうざ、ほうれん草のナムル、バナナ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、○ミニクワッパン、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ホイップクリーム、白いりごま、◎豆乳飲料	もやし、バナナ、ほうれんそう、チンゲンサイ、○いちご、にんじん、黒きくらげ、しょうが	牛乳 フルーツサンド
17 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、根菜のみそ汁、ぶりの照り焼き、キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	米、○ベルギーワッフル、さといも、玄米、砂糖	○牛乳、ぶり、だし入りみそ、油揚げ、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、ごぼう、にんじん、塩こんぶ、◎きゅうり	牛乳 ベルギーワッフル
18 火	飲むヨーグルト	肉うどん、ちくわの磯辺揚げ、ブロッコリーとホタテのサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、天ぷら粉、○おつゆ麩、マヨネーズ、油、○油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、ほたて貝柱水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、たまねぎ、キウイフルーツ、もやし、あおのり	牛乳 お麩スナック
19 水	豆乳 大根スティック	ごはん、☆中華風コンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、キウイフルーツ	米、○米、○もち米、はるさめ、砂糖、片栗粉、玄米、ごま油	木綿豆腐、○こしあん(生)、豚ひき肉、卵、ハム、白みそ、○きな粉、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳	ねぎ、クリームコーン缶、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、しょうが、◎だいこん	麦茶 きなこおはぎ
20 木	 春分の日 					
21 金	豆乳 おしゃぶり昆布	赤飯、白菜とカニカマのすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、ひじきと豆腐の煮物、グレープフルーツ	赤飯、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	○牛乳、かじき、水切り豆腐、○生クリーム、油揚げ、かにかまフレーク、赤みそ、すりごま、黒ごま、すりごま(白)、◎豆乳	グレープフルーツ、はくさい、○バナナ、れんこんいちご切り、えのきたけ、○いちご、にんじん、えだまめ、ひじき	牛乳 ☆お祝いケーキ
22 土	豆びよココア	焼き鳥丼、わかめのみそ汁、タラモサラダ、バナナ	米、○マフィン(ドウエウレ)、じやがいも、マヨネーズ、玄米、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、錦糸卵、たらこ、だし入りみそ、◎豆乳飲料	バナナ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、刻みのり	牛乳 マフィン
24 月	豆乳 きゅうりスティック	わかめごはん、みつばと麩のすまし汁、☆焼肉、☆ブロッコリーのおかか和え、キウイフルーツ	米、○どうもろこし(玄穀)、○油、油、てまり麩、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、○バター、かつお節、◎豆乳	ミニブロッコリー、キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、ピーマン、にんじん、えのきたけ、みつば、◎きゅうり	牛乳 ポップコーン屋さん
25 火	飲むヨーグルト	ごはん、かぼちゃのみそ汁、たらの甘辛揚げ、ほうれん草の納豆あえ、グレープフルーツ	米、○米、油、片栗粉、玄米、砂糖、○ごま油、○三温糖	たら、納豆、○豚肉(肩ロース)、米みそ、○卵(厚焼き卵)、白いりごま、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん(たくあん)、○ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、○にんじん、○焼きのり、カットわかめ	麦茶 キンパ
26 水	豆乳 大根スティック	☆たらこスパゲティ、きのこのスープ、青のりハッシュドポテト、海藻サラダ、パイン	ハッシュドポテト、スパゲティ、○リッツ	○牛乳、たらこ、かにかまぼこ、ベーコン、◎豆乳	キャベツ、パインアップル、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、もやし、しめじ、にんじん、海藻ミックス、あおのり、◎だいこん	麦茶 プリン リッツクラッカー
27 木	飲むヨーグルト	ごはん、豚汁、鮭の塩麹焼き、浦上そばろ、キウイフルーツ	米、○食パン、系こんにやく、○マヨネーズ、板こんにやく、玄米、塩こうじ、砂糖	○牛乳、さけ、豚肉(ばら)、豚肉(肩ロース)、○スライスチーズ、米みそ、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、キウイフルーツ、にんじん、ごぼう、だいこん、○のり佃煮、ねぎ	牛乳 のりチーズトースト
28 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、あおさのみそ汁、☆ヒレカツ、グリーンサラダ、オレンジ	米、油、玄米、パン粉、小麦粉	○牛乳、豚ヒレ、木綿豆腐、○ホイップクリーム、○ヨーグルト(無糖)、だし入りみそ、◎豆乳	オレンジ、レタス、ミニブロッコリー、きゅうり、○ストロベリーソース、にんじん、たまねぎ、あおさ、しょうが	牛乳 ヨーグルトクレープ
29 土	豆びよいちご	チャーハン、春巻き、ほうれん草の干草和え、バナナ	米、パリパリ春巻き、○メロンパン、ごま油、油、玄米、砂糖	○牛乳、焼き豚、錦糸卵、すりごま、◎豆乳飲料	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)	牛乳 バナナメロンパン
31 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、根菜のみそ汁、ぶりの照り焼き、キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、さといも、○油、玄米、○粉糖、砂糖	○牛乳、ぶり、○バター、だし入りみそ、○卵、油揚げ、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、ごぼう、にんじん、塩こんぶ、◎きゅうり	牛乳 ☆たまごドーナツ

☆ 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	521kcal	20.2g	19.0g	208mg	2.1mg	174μg	0.38mg	0.41mg	33mg
3歳未満児	490kcal	19.9g	17.9g	214mg	2.2mg	144μg	0.33mg	0.41mg	28mg

☆ 今月の行事食 ☆

- 3日：ひな祭り
- 4日：精進料理
- 6日：八王子ラーメン(郷土料理)
- 10日：誕生会
- 12日：八王子ナポリタン
- 19日：春分の日
- 21日：修了式
- 24日：ポップコーン屋さん

・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

