

# 令和7年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第八こども園

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		
01 土	まめびよ	マーボー豆腐丼、にら玉スープ、小松菜とツナのサラダ、バナナ	米、ドレッシング、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、みそ(赤色辛みそ)	バナナ、玉ネギ、筍、こまつな、ねぎ、大根、胡瓜、人参、ニラ、コーン、しょうが、にんにく	牛乳、アメリカンドック	
03 月	牛乳、おしゃぶり昆布	☆ひなまつり♪ひなまつり三色ご飯、すまし汁、はんぺんのりマヨ焼き、菜の花とカニカマの酢の物、いちご	米、干しとうめん、欧風マヨネーズ、砂糖、花麩、ごま油	はんぺん、鶏ひき肉、カニカマ、さくらでんぶ、◎牛乳	いちご、ほうれん草、もやし、人参、なばな、糸みつば、あおのり、◎こんぶ	麦茶、(幼児)桜餅、(乳児)二色ゼリー	
04 火	ジョア、人参スティック	☆ちゃんぽんラーメン、☆焼ギョウザ、かぼちゃサラダ、りんご	中華めん、○米、さつまい、欧風マヨネーズ、片栗粉、ごま油	豚肉、えび、ハム、なると、ごま	りんご、もやし、白菜、かぼちゃ、人参、チンゲンサイ、筍、胡瓜、ねぎ、◎人参	麦茶、☆わかめおにぎり	
05 水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、鮭の塩焼き、生揚げと野菜のうま煮、キウイフルーツ	米、○小麦粉、さつまい、○粉糖、○グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、鮭、生揚げ、○バター、豚ひき肉、○卵、みそ、◎調製豆乳	キウイフルーツ、玉ネギ、こまつな、人参、えのきたけ、水菜、◎大根	牛乳、☆手作りクッキー	
06 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	☆世界の料理:タイ♪ごはん、白菜の中華スープ、ガイトート(タイ風唐揚げ)、ヤムウンセン(春雨サラダ)、オレンジ	米、○焼きそばめん、油、春雨、片栗粉、砂糖、ごま油、○油	○牛乳、鶏もも肉、○豚肉(肩)、鶏ささ身、えび、ごま、◎のむヨーグルト	オレンジ、白菜、○キャベツ、胡瓜、○もやし、赤たまねぎ、人参、◎ピーマン、○人参、◎玉ネギ、万能ねぎ、レモン果汁、◎胡瓜	牛乳、☆ソース焼きそば	
07 金	豆乳、食べる小魚	☆チキンカレーライス、福神漬け、キャベツのスープ、小松菜とひじきのサラダ、パイナップル	米、じゃが芋、ドレッシング、油	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、牛乳、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	パイナップル、玉ネギ、○みかん濃縮果汁、キャベツ、○みかん缶、人参、こまつな、胡瓜、福神漬け、れんこん、トマト、コーン、ひじき	牛乳、☆みかんゼリー、リッツ	
08 土	まめびよ	ジャージャー麺、鶏肉と小松菜のスープ、ポテトサラダ、オレンジ	中華めん、じゃが芋、欧風マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏肉、ツナ油漬缶、淡色みそ	オレンジ、玉ネギ、こまつな、人参、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、胡瓜、椎茸、コーン、干し椎茸、にんにく、しょうが	牛乳、お米deガトーショコラ	
10 月	豆乳、バナナチップス	ネパネパ丼、みそ汁(かぶ・生揚げ)、キャベツとピーマンのツナ和え、バナナ	米、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、○生クリーム、生揚げ、みそ、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、人参、かぶ、ピーマン、ニラ、玉ネギ、ねぎ、かぶ・葉、しょうが、◎バナナ(乾果)	牛乳、☆クリームサンドビスケット(ココア)	
11 火	ジョア、人参スティック	ごはん、ほうれん草のかき玉汁、☆鶏肉の塩こうじ焼き、れんこんの炒め物、キウイフルーツ	米、こんにやく、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、竹輪	れんこん、キウイフルーツ、ほうれん草、人参、いんげん、◎人参	☆法人一斉避難訓練 牛乳、クラッカー(非常食)	
12 水	豆乳、大根スティック	☆精選料理♪菜めしご飯、みそ汁(麩・もやし)、南瓜のコロッケ、白菜のりしめし、りんご	米、パン粉、小麦粉、油、麩	○牛乳、○ハム、○とろけるチーズ、油揚げ、みそ、○卵、◎調製豆乳	かぼちゃ(冷凍)、白菜、りんご、もやし、胡瓜、人参、コーン、キャベツ、刻みのり、こんぶ(だし用)、◎大根	牛乳、ハムチーズパイ※和組はピザ(食育のため)	
13 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	☆誕生会♪食パン※選べるジャム、豆乳みそスープ、☆コーンフレークチキン、キャベツサラダ、オレンジ	食パン、じゃが芋、フレンチドレッシング(乳化型)、欧風マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、○ホイップクリーム、ベーコン、みそ、◎のむヨーグルト	キャベツ、オレンジ、チアシード(カカオ)、玉ネギ、いちご、胡瓜、プロコリー、人参、グリーンアスパラガス、赤ピーマン、黄ピーマン、椎茸、◎胡瓜	牛乳、☆誕生会ケーキ ※純組はホットケーキ	
14 金	豆乳、おしゃぶり昆布	☆卒業お祝い献立♪お赤飯、けんちん汁、さわらの西京焼き、春野菜の千草和え、いちご	米、もち米、さいとも(冷凍)、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、鶏もも肉、白みそ、豆腐、ささげ(乾)、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	いちご、大根、ほうれん草、プロコリー(ゆで)、人参、なばな、ごぼう、ねぎ、◎こんぶ	幼児牛乳、ワッフル	
15 土	まめびよ	和風スパゲッティ、コーンスープ、チキンナゲット、ツナサラダ、バナナ	マカロニスパゲティ、ドレッシング	○牛乳、牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、バター	バナナ、コーン、プロコリー、キャベツ、ほうれん草、玉ネギ、しめじ、人参、胡瓜、刻みのり	牛乳、ドームケーキ(カスタード)	
17 月	豆乳、食べる小魚	ふりかけごはん、みそ汁(豆腐・わかめ)、肉大根、キャベツとちくわのマヨ和え、オレンジ	米、○米、○もち米、白滝、欧風マヨネーズ、砂糖	豚肉(もも)、○こしあん(生)、豆腐、みそ、○きな粉、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	大根、オレンジ、玉ネギ、キャベツ、人参、胡瓜、ねぎ、いんげん、カットわかめ	☆お彼岸♪麦茶、ほたもち	
18 火	ジョア、人参スティック	☆八王子ラーメン、☆焼ギョウザ、かぼちゃサラダ、りんご	中華めん、○フランスパン、さつまい、欧風マヨネーズ、○砂糖、ごま油	○牛乳、○鶏もも肉、焼き豚、なると、ハム、ごま	りんご、もやし、かぼちゃ、玉ネギ、胡瓜、コーン、人参、◎大根、○人参、○赤たまねぎ、◎レモン果汁、◎人参	☆世界の料理:ベトナム♪牛乳、バインミー(ベトナム風サンドイッチ)	
19 水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、鮭の塩焼き、生揚げと野菜のうま煮、キウイフルーツ	米、○小麦粉、さつまい、○粉糖、○グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、鮭、生揚げ、○バター、豚ひき肉、○卵、みそ、◎調製豆乳	キウイフルーツ、玉ネギ、こまつな、人参、えのきたけ、水菜、◎大根	牛乳、☆手作りクッキー	
20 木		☆☆春分の日☆☆					
21 金	豆乳、食べる小魚	☆チキンカレーライス、福神漬け、キャベツのスープ、小松菜とひじきのサラダ、パイナップル	米、じゃが芋、ドレッシング、油	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、牛乳、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	パイナップル、玉ネギ、○みかん濃縮果汁、キャベツ、○みかん缶、人参、こまつな、胡瓜、福神漬け、れんこん、トマト、コーン、ひじき	牛乳、☆みかんゼリー、リッツ	
22 土	まめびよ	☆五目うどん、肉団子、ささみのサラダ、オレンジ	うどん、○クリームパン、ドレッシング、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、油揚げ	オレンジ、大根、キャベツ、人参、プロコリー、ねぎ、こまつな、胡瓜	牛乳、ミニクリームパン	
24 月	豆乳、おしゃぶり昆布	ネパネパ丼、みそ汁(かぶ・生揚げ)、キャベツとピーマンのツナ和え、バナナ	米、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、○生クリーム、生揚げ、みそ、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、人参、かぶ、ピーマン、ニラ、玉ネギ、ねぎ、かぶ・葉、しょうが、◎こんぶ	牛乳、☆クリームサンドビスケット(ココア)	
25 火	ジョア、人参スティック	ごはん、ほうれん草のかき玉汁、☆鶏肉の塩こうじ焼き、れんこんの炒め物、キウイフルーツ	米、○食パン、こんにやく、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○卵、卵、竹輪	れんこん、キウイフルーツ、ほうれん草、人参、いんげん、◎人参	牛乳、フレンチトースト	
26 水	豆乳、大根スティック	☆親子うどん、お魚ナゲット、カニカマサラダ、りんご	うどん、欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、卵、鶏もも肉、○ハム、○とろけるチーズ、かまぼこ、かにかまぼこ、○卵、◎調製豆乳	りんご、キャベツ、ほうれん草、プロコリー、胡瓜、ねぎ、◎大根	牛乳、ハムチーズパイ	
27 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	☆バーガーパン、☆コロッケ、クリームシチュー、コールスローサラダ、オレンジ	バーガーパン、○米、じゃが芋、欧風マヨネーズ、砂糖、○油、◎ごま油	牛乳、鶏もも肉、○焼き豚、○卵、ハム、○なると、◎のむヨーグルト	キャベツ、オレンジ、玉ネギ、人参、胡瓜、○ねぎ、○グリーンピース、◎胡瓜	麦茶、☆五目チャーハン	
28 金	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、けんちん汁、さわらの西京焼き、ほうれん草の千草和え、いちご	米、さいとも(冷凍)、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、鶏もも肉、白みそ、豆腐、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	いちご、ほうれん草、もやし、大根、人参、ごぼう、ねぎ、◎あおのり、◎こんぶ	牛乳、☆のり塩ポテト	
29 土	まめびよ	野菜たっぷりタンメン(塩味)、エビしゅうまい、きゅうりとちくわの中華サラダ、バナナ	中華めん、ごま油	○牛乳、豚肉、竹輪、ごま	バナナ、胡瓜、もやし、キャベツ、ニラ、ねぎ、人参、カットわかめ	牛乳、ミニメロンパン	
31 月	豆乳、バナナチップス	ふりかけごはん、みそ汁(豆腐・わかめ)、肉大根、キャベツとちくわのマヨ和え、オレンジ	米、白滝、欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、豆腐、みそ、ごま、◎調製豆乳	大根、オレンジ、玉ネギ、キャベツ、人参、胡瓜、ねぎ、いんげん、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	幼児牛乳、黒糖蒸しケーキ	

☆食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

### ☆リクエストメニュー☆

今月の給食には、道組の子どものリクエストメニューを取り入れています。  
★のマークがリクエストメニューです。カレー、鶏肉の塩こうじ焼き、チャーハン、焼きそば、クッキー、みかんゼリーが人気でした！

### ☆世界の料理☆

今月はタイとベトナムです！タイ料理はパクチャーなどのハーブやナンプレーや香辛料を使って辛みや酸味のある料理が多いのが特徴です。ベトナム料理は優しい味付けで、野菜をたくさん使ったヘルシーな料理が多いのが特徴です。

### ☆ 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	533kcal	22.3g	19.0g	207mg	2.9mg	187μg	0.33mg	0.43mg	40mg
3歳未満児	497kcal	21.2g	17.9g	271mg	3.3mg	164μg	0.31mg	0.41mg	35mg