

令和7年3月予定献立表

	月	火	水	木	金	土 1 日	日 2 日
朝食	卒業おめでとうございます。 小学校、中学校、高校を卒業する皆様、ご家族の皆様、卒業おめでとうございます。東村山福祉園では成長期の幼児期から青年期までの幅広い年齢層の子供たちが在籍しています。					◎ロールパン ※ご飯 カレースープ ジャーマンポテト 卵とブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 卵スープ 豆腐野菜ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 納豆 牛乳
昼食	成長期に大切な栄養として、主にタンパク質、VB1、VB2、VC、カルシウム、鉄分などがあります。それらは骨や筋肉を作ったり、代謝や吸収を助けるなどの役割があります。学校給食と園の食事を好き嫌いなく食べることが出来れば、青年期までの成長はもちろんの事、将来の健康にもきっと役に立つはずと信じて、栄養の不足が無いように気を配っています。					ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 五目ひじき煮 小松菜の磯和え 【おやつ】ベーコンポテトパイ	◎きつねおろしうどん ※鮭丼・すまし汁 コンビーフとじゃがいもの炒め物 ささみとわかめのサラダ ヨーグルト
夕食	入所直後は、偏食が激しく特定のものしか食べることが出来なかった子供が、職員との信頼とご本人の心の成長と共に少しずつ食べることが出来るものが増えていく様子や、励ましや声掛けで苦手な食べ物にも挑戦しようとする姿など、日々成長を感じられた時は喜びを感じます。個性豊かな子供たちの成長の速度は様々ですが、小さな変化も見逃さずに見守りたいと思います。卒業とともに巣立っていく子供たちを見送るときは、寂しさと共に肩の荷が下りる時でもあります。これからの人生も応援しています。					ご飯 中華風スープ 鰯の酢豚風 豆腐のかに卵とし ダイコンサラダ ダイゼリーみかん	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き 南瓜のグラッセ チーズとツナのサラダ 牛乳寒天
朝食	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉といんげんの炒め物 肉詰めいなり煮 しらす干し 牛乳	ご飯 きのこのスープ オムレツ ツナとキャベツのソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 いちごゼリー 牛乳	ご飯 野菜スープ 鶏肉とキャベツの卵とし 蒸し野菜サウザンドレ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま炒め 温泉卵 牛乳	◎こどもパン ※ご飯 なすのスープ ソーセージエッグ コーンサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の卵寄せ 小松菜とコーンのソテー 納豆 牛乳
昼食	ご飯 ソーセージと野菜のスープ かじきのクリームソース エビとマカロニのソテー グリーンサラダ	ご飯 ビーフンスープ 豚キムチ炒め コーンポテト かにかまと白菜の和え物 アップル&キャロットジュース	ご飯 コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ソーセージと野菜のソテー れんこんじゃこサラダ	ご飯 すまし汁 鰯の蒲焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 菜の花ともやしの和え物 ジョアブレン	ご飯 すまし汁 鮭のバターしょうゆ焼き 豚肉と焼き豆腐の煮物 オクラと大根のおかか和え	ご飯 大豆入り野菜スープ 鰯とマカロニのグラタン きのこ野菜のソテー さつま芋サラダ	◎しょうゆラーメン ※焼き豚チャーハン・スープ 餃子 わかめの三杯酢 ヨーグルト
夕食	五目寿司 すまし汁 鶏肉から揚げ 白菜のゆず和え 桃ゼリー 【桃の節句】	ご飯 すまし汁 鰯の煮つけ 牛肉と里芋の煮物 ハムと大根のサラダ りんご	◎豆腐あんかけうどん ※豆腐あんかけごはん・すまし汁 揚げまぐろの甘辛 大根のおかか和え ミックスフルーツ	ご飯 中華風スープ チキン南蛮タルタルソース じゃが芋のソテー わかめサラダ オレンジ	◎ナポリタン ※ソーセージピラフ チキンソテー じゃがコーンスープ ツナコールスローサラダ 寒天フルーツ	ご飯 すまし汁 豚肉の三色ロール 鶏肉と豆腐の煮物 小松菜のひじき和え 牛乳プリン	ご飯 野菜スープ 鶏肉のバーベキューソース いかとブロッコリーの香味炒め マカロニサラダ ダイゼリーみかん
朝食	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日
朝食	ご飯 みそ汁 たら卵とし ほうれん草しゅうまい のり佃煮 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏肉のトマト煮 ミニポテト バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 豚肉と大根の煮物 煮豆 牛乳	ご飯 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め 鶏肉とブロッコリーの温サラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉とがんもの煮つけ ブロッコリーのおかか炒め 温泉卵 牛乳	◎はつみつパン ※ご飯 野菜スープ ミートボールのコンソメ煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 小松菜のスープ かにかまと豆腐の中華煮 サラミとキャベツのごま炒め 納豆 牛乳
昼食	ご飯 冬瓜のスープ ポークチャップ チーズポテト ツナとアスパラのサラダ	ご飯 みそ汁 よだれ鶏 なすとピーマンの味噌炒め 卵と野菜の和え物	ご飯 すまし汁 鶏の照り焼き 人参しりしり 白菜ののり和え	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 鶏肉と高野豆腐の煮物 ツナと白菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソース 野菜のホットマリネ ササミとチーズのサラダ	ご飯 すまし汁 かじきのマヨコーン焼き 焼き豆腐のひき肉あん わかめときゅうりの和え物 ジョアマスカット【ケーキ】	◎かき玉うどん ※ご飯・かき玉汁 肉野菜炒めカレー風味 南瓜とブロッコリーのチーズ和え ヨーグルト
夕食	かやくご飯 すまし汁 エビバーグ ごぼうサラダ マンゴープリン	豚丼 すまし汁 さつま揚げと高野豆腐の煮物 かぶのゆず和え オレンジ	◎青梗肉絲麵 ※青梗肉絲飯 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ カットマンゴー	ご飯 キャベツのスープ チーズハンバーグ フライドポテト キャロットサラダ 寒天フルーツ	キーマカレー ほうれん草のスープ ハートコロケ キャベツのフレンチサラダ ミニクレープニラ 【ホワイトデー】	ご飯 青梗菜のスープ ポークソテーオニオンソース さつままい塩バター ミモザサラダ アロエみかん	ご飯 ザーサイスープ 蒸し鶏のごまみそかけ ツナじゃが芋煮 ほうれん草ともやしのナムル ミックスフルーツ
朝食	17 日	18 日	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日
朝食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー 白身魚と豆腐の天ぷら バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとうもろ煮 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー 温野菜サラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ※ご飯 ポトフ 豆腐野菜ハンバーグ 豆とコーンのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ ツナと白菜のうま煮 ミートボールのケチャップ風味 納豆 牛乳
昼食	カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ アップル&キャロットジュース	豚みそ丼 コーンスープ 春雨のソテー わかめとほうれん草の酢の物	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース なすの揚げ煮 キャベツの味噌和え	ご飯 コンソメスープ スズキのケチャップソース 菜の花と南瓜のソテー チーズサラダ	鮭チャーハン ワンタンスープ 豚こら炒め 白菜の中華和え ジョアストロベリー	ご飯 すまし汁 鰯のバターしょうゆ焼き ひき肉入り卵焼き 大根のごまあえ	◎肉うどん ◎ご飯・豚肉の生姜焼き・すまし汁 れんこんの金平 かにかまとアスパラの和え物 ヨーグルト
夕食	ご飯 すまし汁 鰯の野菜あん 鶏肉と里芋の含め煮 小松菜のおひたし 抹茶プリン	ご飯 すまし汁 ミルフィーユ豚カツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ダイゼリーみかん	◎焼きそば（オイスター風味） ※ひき肉チャーハン 中華スープ 中華風卵焼き サラミとわかめの中華サラダ オレンジ	ご飯 ジュリエンスープ 鶏肉から揚げ マカロニグラタン サーモンサラダ 紅白ゼリー【卒業祝い献立】	◎和風だんごといかのパスタ ◎ご飯・ハンバーグ和風ソース オクラのスープ 豆腐の野菜あん 五色サラダ ほうじ茶プリン	ご飯 わかめスープ 油淋鶏（ゆーりんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンドレッシングサラダ カットパイ	ご飯 じゃがコーンスープ 鰯のトマトガーリックソース 人参とコーンのグラッセ ハムサラダ ミックスフルーツ
朝食	24 日	25 日	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉とお麩の卵とし かぼちゃしゅうまい しらす干し 牛乳	ご飯 ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ご飯 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 えのき豚 ハムと小松菜のソテー 温泉卵 牛乳	◎ミルク丸パン ※ご飯 ポテトのスープ 豚肉と玉ねぎの炒め物 サラミサラダ みかん・牛乳	ご飯 みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
昼食	ご飯 ビーフンスープ 豚肉のスタミナ炒め さつま揚げと大根の煮物 ささみとザーサイの和え物	ご飯 中華風スープ 家常豆腐 さつま芋のごまだれ もやしの中華和え	やきとり丼 すまし汁 蒸しポテト 小松菜の和え物 アップル&キャロットジュース	ご飯 すまし汁 タンドライフィッシュ 鶏肉と厚揚げの炒め煮 キャベツときゅうりの和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 青菜炒り卵 白菜サラダ ジョアマスカット	ご飯 すまし汁 鶏肉のお好みソース 厚揚げのバターしょうゆ炒め ちくわと菜の花の和え物 【おやつ】チョコバナナ	◎スパゲッティカルボナーラ ※ご飯・スズキのムニエル コンソメスープ ポテトのツナトマト焼き チキンとほうれん草のマヨサラダ ヨーグルト
夕食	きのこおこわ すまし汁 メバルの煮つけ さつま芋のバター煮 のりとおかかの和風サラダ りんごプリン	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜炒め 里芋と野菜の含め煮 ブロッコリーのサラダ オレンジ	◎エビトマトクリームパスタ ※エビピラフ カリフラワーのスープ チキンナゲット ツナときゅうりの和えサラダ ミックスフルーツ	ご飯 青梗菜のスープ 花しゅうまい もやしの中華炒め ツナとわかめの和え物 牛乳プリン	◎あんかけラーメン（豚・いか） ※中華丼（豚・いか）・スープ 甘辛ポテト きゅうりと大根のピリ辛 ダイゼリーみかん	ご飯 コーン卵スープ 鰯の豆板醤ソース 挽肉と大根の煮物 小松菜のごまあえ ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉ラビゴットソース さつま揚げと野菜の煮物 チョレギサラダ 寒天フルーツ
朝食	31 日	「桃の節句」 今月の献立 3月3日（月）夕食は、特別メニューです。 「ちらし寿司」と人気の「から揚げ」、 「桃ゼリー」を用意しました。 					
朝食	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソテー 卵焼き 韓国のり 牛乳						
昼食	鶏そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト パンサンダー アップル&キャロットジュース						
夕食	ひじきご飯 すまし汁 さばの味噌だれ 高野豆腐の含め煮 わかめのサラダ パインゼリー						

※ お知らせ ※
◎手作りおやつは、3月1日（土）★「ベーコンポテトパイ」、
3月29日（土）★「チョコバナナ」を提供します。
◎3月15日（土）★ケーキは「プリンアラモード」を提供します。
◎3月の検食当番は「わかさ」ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。



1日の栄養価【3月平均】

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方	
エネルギー	2,138kcal
タンパク質	89.1g
脂質	63.2g

◎選択食をごはんを選んだ方
エネルギー2,163kcal
タンパク質87.7g 脂質61.9g