

令和8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	
2月	豆乳(いちご)	菜飯、みそ汁(麩・もやし) 南瓜のコロッケ 白菜のり和え、りんご	米、○ホットケーキミックス パン粉、○バター、小麦粉 油、○砂糖、○ココア、焼ふ	○牛乳、米みそ、○卵 生揚げ、◎豆びよ(いちご)	かぼちゃ、りんご、はくさい、もやし きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ 刻みのり、こんぶ(だし用)	牛乳 うずまきクッキー
3火	豆乳 人参スティック	ちらし寿司、かぶのすまし汁 さわらの西京焼き 菜の花のお浸し、いちご	米、砂糖 ○ひなあられ	さわら、○ホイップクリーム 油揚げ、米みそ、卵、でんぷ すりごま、かつお節、◎調製豆乳	いちご、小松菜、かぶ、にんじん、もやし さやえんどう、干し椎茸、かんぴょう(乾) カットわかめ、◎にんじん、なばな	麦茶 ひなあられパフェ
4水	のむヨーグルト	★コーンラーメン、牛乳 焼き餃子 ★もやしとブロッコリーのナムル、バナナ	ゆで中華めん ○米、○砂糖 ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、○豚肉 かにかま、○油揚げ、ぎょうざ ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、ミニプロックリー、もやし、ねぎ ◎にんじん、○しょうが、○刻みこんぶ わかめ、キャベツ、にら	麦茶 ★ししじゅうし
5木	豆乳 きゅうりスティック	ふりかけごはん、みそ汁(玉・わかめ・油) ★鶏のからあげ ★大根とツナのマヨサラダ、オレンジ	米、片栗粉、○小麦粉 油、マヨドレ ○じゃがいも	○牛乳、鶏もも肉、ツナ缶 米みそ、ちくわ、油揚げ ◎調製豆乳	オレンジ、だいこん、たまねぎ、きゅうり にんにく、しょうが、乾燥わかめ ◎きゅうり、◎にんじん	牛乳 じゃがいもプリッツ
6金	豆乳(バナナ)	★御飯、きのこ汁 味噌肉じゃが 納豆和え、キウイフルーツ	米、じゃが芋、○食パン しらたき、○はちみつ ○バター、三温糖 ○グラニュー糖、油	○牛乳、挽割納豆、豚肉(ばら) 木綿豆腐、米みそ ◎豆びよ(バナナ)	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ こまつな、もやし、なめこ、えのきたけ ひじき、○レモン果汁	牛乳 ハニーレモントースト
7土	ジョア	ほうとう風うどん、牛乳 焼きさつま揚げ コロコロサラダ、パイナップル	ゆでうどん、マヨドレ じゃがいも ○ウエハース	牛乳、○ヨーグルト、さつま揚げ 鶏もも肉、ハム、油揚げ 米みそ、◎ジョア マスカット	パイナップル、かぼちゃ、にんじん はくさい、だいこん、きゅうり	麦茶 ヨーグルト&麦ふあー
9月	豆乳(いちご)	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、キウイフルーツ	米、○スパゲティ 焼ふ、三温糖、バター ○バター、ごま油	○牛乳、さけ、ちくわ、米みそ ◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、えのきたけ、もやし キャベツ、みつば	牛乳 ★菜飯スパゲッティ
10火	豆乳 人参スティック	★ひよこごはん、みそ汁(しめじ・小松菜) 鶏肉の照焼き しらすと海苔のサラダ、いちご	米、○強力粉、三温糖 油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○チーズ ○ベーコン、油揚げ、しらす ごま、◎調製豆乳	いちご、○コーン、しめじ、玉ねぎ ○トマト、こまつな、人参 コーン缶、焼きのり、◎人参	牛乳 ピザ&★ポテト (お店屋さん)
11水	のむヨーグルト	★カレーライス、福神漬、牛乳 ★ほうれん草と卵のサラダ バナナ	米、マヨドレ、油 じゃがいも ○クラッカー	○豆乳、牛乳、豚肉(ロース) ベーコン、○卵、○生クリーム ◎ヨーグルト(ドリンク)、卵	バナナ、たまねぎ、にんじん ほうれん草、キャベツ 福神漬、コーン缶	保存水 クラッカー
12木	豆乳 きゅうりスティック	ミートソーススパゲティ、牛乳 ミニオムレツ コールスローサラダ、オレンジ	○米、スパゲティ マヨドレ、バター ○オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、○いか ○ベーコン、○えび ◎調製豆乳、卵焼き	オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、トマト缶、ピーマン 人参、コーン缶、マッシュルーム、◎きゅうり ○玉ねぎ、○赤ピーマン、○黄ピーマン	麦茶 ★パエリア
13金	豆乳(バナナ)	赤飯、けんちん汁 さばの塩焼き 小松菜の胡麻和え、りんご	米、もち米、油、片栗粉 ○コッペパン、○砂糖 砂糖、○油、里芋	○牛乳、さば、○きな粉 ささげ(乾)、ごま、すりごま ◎豆びよ(バナナ)	りんご、もやし、こまつな、万能ねぎ きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう	牛乳 ★揚げパン(きなこ)
14土	ジョア	ベーコンのバター醤油のスパゲティ、牛乳 肉団子 レンコンサラダ、バナナ	スパゲティ バター ○あんまん	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	麦茶 あんまん
16月	豆乳(いちご)	鶏ごぼう御飯、かぶのみそ汁 さわらの塩こうじ焼き 小松菜ともやしのお浸し、いちご	米、○ホットケーキミックス パン粉、○バター、小麦粉 油、○砂糖、○ココア、焼ふ	○牛乳、さわら、鶏ひき肉 米みそ、○卵、油揚げ かつお節、◎豆びよ(いちご)	いちご、こまつな、ごぼう、かぶ にんじん、もやし、カットわかめ	牛乳 うずまきクッキー
17火	豆乳 人参スティック	★ロールパン、コーンクリームスープ ★手作りコロッケ コーンレタスサラダ、キウイフルーツ	じゃが芋、ロールパン パン粉、油、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬 卵、◎調製豆乳	キウイフルーツ、クリームコーン缶 コーン缶、レタス、たまねぎ、きゅうり ◎みかん缶、◎にんじん	麦茶 手作りみかんゼリー
18水	のむヨーグルト	★焼きそば、牛乳 ★えびしゅうまい ポテトサラダ、バナナ	ゆで中華麺、じゃが芋 ○米、○三温糖、油 ○もち米、マヨドレ	牛乳、豚肉(もも)、○きな粉 ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、キャベツ、きゅうり、もやし にんじん、たまねぎ	麦茶 ぼたもち
19木	豆乳 きゅうりスティック	ふりかけごはん、みそ汁(玉・わかめ・油) ★鶏のからあげ ★大根とツナのマヨサラダ、オレンジ	米、片栗粉、○小麦粉 油、マヨドレ ○じゃがいも	○牛乳、鶏もも肉、米みそ ○つぶしあん、ツナ油漬缶 ちくわ、油揚げ、◎調製豆乳	オレンジ、だいこん、たまねぎ、きゅうり にんにく、しょうが、乾燥わかめ ◎きゅうり、◎にんじん	牛乳 じゃがいもプリッツ
21土	ジョア	ナポリタン、牛乳 豆腐のチーズ焼き 温野菜サラダ、パイナップル	○焼きおにぎり、マヨドレ スパゲティ、さつまいも 砂糖、オリーブ油、バター	絹豆腐、豚ひき肉、チーズ 米みそ、粉チーズ、牛乳 ◎ジョア マスカット	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶 パイナップル、ブロッコリー	麦茶 焼きおにぎり
23月	豆乳(いちご)	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、キウイフルーツ	米、○スパゲティ 焼ふ、三温糖、バター ○バター、ごま油	○牛乳、さけ、ちくわ 米みそ、◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、えのきたけ、もやし キャベツ、みつば	牛乳 菜飯スパゲッティ
24火	豆乳 人参スティック	★けんちんうどん 厚揚げのそぼろあん ★春雨サラダ、りんご	ゆでうどん、はるさめ ○油、○ポテトフライ 砂糖、片栗粉、ごま油	油揚げ、生揚げ、豚ひき肉 鶏もも肉(皮付き) ◎調製豆乳、○牛乳	りんご、きゅうり、ねぎ、にんじん はくさい、だいこん、干しいたけ にんにく、◎あおのり、◎にんじん	牛乳 ★青のりポテトフライ
25水	のむヨーグルト	★ハヤシライス、牛乳 コーンバター 和風ドレッシングのサラダ、バナナ	米、○オートミール ○砂糖、油、バター	牛乳、○ヨーグルト(無糖) 豚肉(もも) ◎ヨーグルト(ドリンク)	玉ねぎ、バナナ、コーン缶、ブロッコリー にんじん、○もも缶(黄桃)、○みかん缶 まいたけ、しめじ	麦茶 オートミールヨーグルト
26木	豆乳 きゅうりスティック	ミートソーススパゲティ、牛乳 ミニオムレツ コールスローサラダ、オレンジ	○米、スパゲティ マヨドレ、バター ○オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、○いか ○ベーコン、○えび(むき身) ◎調製豆乳、卵焼き	オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、胡瓜、にんじん トマト缶、ピーマン、コーン缶、マッシュルーム ○赤ピーマン、○黄ピーマン、◎きゅうり	麦茶 ★パエリア
27金	豆乳(バナナ)	★わかめ御飯、清し汁(花麩・三つ葉) ★たららの甘辛揚げ 小松菜の胡麻和え、いちご	米、○コッペパン、片栗粉 ○グラニュー糖、砂糖油 花麩、○油、三温糖	○牛乳、たら、ごま、すりごま ◎豆びよ(バナナ)	いちご、もやし、こまつな きゅうり、糸みつば	牛乳 ★揚げパン(シュガー)
28土	ジョア	焼きそばパン、コーンクリームスープ ミニグラタン レタスサラダ、パイナップル	ゆで中華麺、じゃが芋 ○パウムクーヘン、油 パン、マヨドレ、バター	牛乳、豚肉(もも)、チーズ ◎ジョア マスカット	パイナップル、玉ねぎ、クリームコーン缶 キャベツ、レタス、もやし、コーン缶、胡瓜 マッシュルーム、にんじん、赤ピーマン	麦茶 パウムクーヘン
30月	豆乳(いちご)	★カレーライス、福神漬、牛乳 ★ほうれん草と卵のサラダ バナナ	○さつまいも、米、油 ○砂糖、マヨドレ ○バター、じゃがいも	○豆乳、牛乳、豚肉(ロース) ベーコン、○卵、○生クリーム ◎豆びよ(いちご)、卵	だいこん、バナナ、たまねぎ ほうれん草、キャベツ、にんじん 福神漬、コーン缶	豆乳 スイートポテト
31火	豆乳 人参スティック	★コーンラーメン、牛乳 焼き餃子 中華風サラダ、オレンジ	ゆで中華麺 砂糖、ごま油 ○あんまん	豚肉(ばら)、ぎょうざ かにかまぼこ ◎調製豆乳、牛乳	オレンジ、もやし、きゅうり、わかめ にんじん、ねぎ、キャベツ、にら ◎にんじん	麦茶 あんまん

☆ 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 519kcal	19.9g	18.1g	215mg	2.10mg	183μg	0.31mg	0.34mg	37mg
3歳未満児 484kcal	19.4g	17.3g	249mg	2.60mg	155μg	0.31mg	0.35mg	29mg

《今月の食育予定》

- ・ 2日 精進料理の献立になっています。
- ・ 3日 ひなまつりのお祝い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。
- ・ 13日 16日の卒業を祝い、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。*

