

# 令和8年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第七こども園

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	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、小麦粉、パン粉、バター、◎さつまいも、小麦粉、◎砂糖、油、焼ふ	○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、◎調製豆乳	かぼちゃ(冷凍)、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 ★さつまいもサブレ
3火	牛乳 蒸しいも	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、◎さつまいも	さわら、○ホイップクリーム、油揚げ、米みそ、でんぷ、すりごま、かつお節、◎牛乳	いちご、こまつな、かぶ、にんじん、もやし、なばな、コーン缶、さやえんどう、干しいたけ、かんぴょう(乾)、カットわかめ	麦茶 ひなあられパフェ
4水	豆乳 きゅうりスティック	★塩ラーメン、牛乳、★焼き餃子、中華風サラダ、バナナ	ゆで中華めん、○米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、○鶏もも肉、かにかまぼこ、なると、◎調製豆乳	バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、○ごぼう、ねぎ、○にんじん、○いんげん(ゆで)、○干しいたけ、◎きゅうり	麦茶 五目おにぎり
5木	のむヨーグルト	ふりかけごはん、★鶏のからあげ、ブロッコリーのサラダ、オレンジ	米、片栗粉、和風ドレッシング、油	○牛乳、鶏もも肉、○つぶしあん、米みそ、ハム、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんにく、しょうが、乾燥わかめ	牛乳 ★あんこパイ
6金	豆乳 パナナチップス	ごはん、きのこの味噌汁、肉じゃが、★鮎豆の野菜和え、キウイ	米、じゃがいも、○食パン、しらたき、○はちみつ、○バター、三温糖、○グラニュー糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、米みそ、ごま、◎調製豆乳	キウイ、切干大根、ひじき、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なめこ、えのきたけ、○レモン果汁、◎バナナ(乾果)	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、コロコロサラダ、パイナップル	ゆでうどん、じゃがいも、マヨドレ	牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ハム、油揚げ、米みそ、◎ジョア	パイナップル、にんじん、かぼちゃ、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	牛乳 ビスケット	ごはん、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、焼ふ、三温糖、バター、ごま油、○シヤベツ	さけ、ちくわ、米みそ、◎牛乳	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	麦茶 ★かき氷、せんべい
10火	豆乳 蒸しいも	ごはん(ふりかけバイキング)、みそ汁(しめじ・小松菜)、鶏肉の照焼き、五目きんぴら、いちご	米、◎砂糖、○小麦粉、三温糖、油、砂糖、ごま油、◎さつまいも	鶏もも肉(皮付き)、○チーズケーキ、○生クリーム、さつまいも、油揚げ、ごま、◎豆乳	いちご、ごぼう、しめじ、たまねぎ、こまつな、にんじん、いんげん、干しいたけ、○レモン果汁	麦茶 ★チーズケーキ
11水	のむヨーグルト	非常食カレー、牛乳、和風ドレッシングのサラダ、オレンジ	米、○食パン	牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ミニブロッコリー、にんじん、コーン缶、○いちごジャム	保存水 いちごジャムサンド
12木	豆乳 きゅうりスティック	★ナポリタン、セロリのスープ、コーンレタスサラダ、バナナ	○米、スパゲティ、イタリアンドレッシング、○三温糖、バター	ウインナー、ベーコン、ツナ油漬缶、○赤みそ、◎調製豆乳	バナナ、たまねぎ、レタス、コーン缶、きゅうり、トマト缶詰、ピーマン、セロリー、もやし、にんじん、◎きゅうり	麦茶 五平餅
13金	豆乳 パナナチップス	赤飯、清し汁(花麩・三つ葉)、さばの塩焼き、小松菜の胡麻和え、いちご	米、もち米、砂糖、花麩、三温糖、○ビスケット	○牛乳、さば、ささげ(乾)、ごま、すりごま、◎調製豆乳	いちご、もやし、こまつな、きゅうり、糸みつば、◎バナナ(乾果)	牛乳 ビスケット
14土	ジョア	ベ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	牛乳、ベーコン、ハム、◎ジョア	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	五目ごはん、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、○小麦粉、○バター、◎さつまいも、○砂糖、○コーンスターチ	○牛乳、さわら、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	いちご、こまつな、かぶ、もやし、にんじん、なばな、ごぼう、いんげん、干しいたけ、カットわかめ	牛乳 ★さつまいもサブレ
17火	牛乳 蒸しいも	★ピザトースト、コーンクリームスープ、コロコロサラダ、キウイフルーツ	食パン、○アザラン、◎さつまいも	牛乳、○アイスクリーム、○ホイップ、ピザ用チーズ、ハム、◎牛乳	キウイフルーツ、クリームコーン缶、ミニトマト、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ピーマン	麦茶 ★プリン&アイスパフェ
18水	豆乳 きゅうりスティック	★焼きそば、牛乳、肉しゅうまい、ポテトツナサラダ、パイナップル	じゃがいも、ゆで中華めん、○米、○三温糖、マヨドレ、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、○きな粉、◎調製豆乳	パイナップル、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、◎きゅうり	麦茶 ぼたもち
19木	のむヨーグルト	ふりかけごはん、みそ汁(玉・わかめ・油)、鶏肉のごまみそ焼き又はカレー照り焼き、ブロッコリーのサラダ、オレンジ	米、片栗粉、和風ドレッシング、油	鶏もも肉、米みそ、ハム、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、○みかん缶、にんにく、しょうが、乾燥わかめ	麦茶 ★カラフルゼリー
21土	ジョア	トマトクリームパスタ、牛乳、フレンチサラダ、バナナ	◎焼きおにぎり、スパゲティ	牛乳、生クリーム、ベーコン、◎ジョア	バナナ、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(冷凍)、しめじ、えのきたけ	麦茶 焼きおにぎり
23月	牛乳 ビスケット	ごま塩ごはん、すまし汁(えのき・麩・みつば)、焼鮭、きゅうりと竹輪の和え物、キウイフルーツ	米、焼ふ、三温糖、バター、ごま油、○シヤベツ	さけ、ちくわ、米みそ、◎牛乳	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	麦茶 ★かき氷、せんべい
24火	豆乳 蒸しいも	★カレーライス、福神漬、牛乳、ポパイサラダ、りんご	米、◎砂糖、油、◎さつまいも	牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、ベーコン、◎豆乳	ほうれんそう、りんご、だいこん、たまねぎ、○バナナ、○もも缶、○みかん缶、にんじん、福神漬、コーン缶	麦茶 フルーツヨーグルト
25水	のむヨーグルト	★塩ラーメン、牛乳、★焼き餃子、中華風サラダ、オレンジ	ゆで中華めん、○米、○三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、○赤みそ、なると、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ	麦茶 五平餅
26木	牛乳 きゅうりスティック	★ナポリタン、セロリのスープ、コーンレタスサラダ、バナナ	スパゲティ、イタリアンドレッシング、○油、バター	ウインナー、ベーコン、ツナ油漬缶、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、レタス、コーン缶、きゅうり、ホールトマト、ピーマン、セロリー、もやし、マッシュルーム、にんじん、○あおのり、◎きゅうり	豆乳 青のりポテトフライ
27金	豆乳 パナナチップス	ごはん、清し汁(花麩・三つ葉)、かじきの味噌マヨ焼き、小松菜の胡麻和え、いちご	米、○コッペパン、○グラニュー糖、油、マヨドレ、花麩、油	○牛乳、かじき、ごま、すりごま、◎調製豆乳	いちご、もやし、こまつな、きゅうり、糸みつば、◎バナナ(乾果)	牛乳 揚げパン
28土	ジョア	味噌煮込みうどん、牛乳、じゃが芋とハムのサラダ、パイナップル	ゆでうどん、じゃがいも、マヨドレ	牛乳、○豆腐ナゲット、鶏もも肉、油揚げ、米みそ、ハム、ちくわ、赤みそ、◎ジョア	はくさい、パイナップル、きゅうり、にんじん、ねぎ	麦茶 豆腐ナゲット
30月	豆乳 ビスケット	★ハヤシライス、牛乳、和風ドレッシングのサラダ、オレンジ	米、油	牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、ミニブロッコリー、にんじん、コーン缶、まいたけ、しめじ	麦茶 苺パバロア
31火	のむヨーグルト	ミートソーススパゲティ、牛乳、温野菜サラダ、コーンバター、バナナ	スパゲティ、さつまいも、○もち米、マヨドレ、砂糖、バター、○ごま油	○豆乳、牛乳、○豚ひき肉、豚ひき肉、○豆腐、米みそ、粉チーズ、◎のむヨーグルト	バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、トマト、ブロッコリー、○たまねぎ、グリーンピース、○しいたけ、○しょうが	豆乳 真珠蒸し

☆ 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	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》

- ・ 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。
- ・ 5日 お弁当給食になっています。(幼児組のみ)
- ・ 幼児組は六条麦茶がきます。乳児組はみそ汁がきます。
- ・ 11日 避難訓練のため、非常食を食べます。
- ・ 13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 \*

\* 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。\*

