

# 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  |                              |
| 2月  | 豆乳<br>きゅうりスティック  | 菜飯、麩のみそ汁、かぼちゃのコロッケ、白菜ののりあえ、オレンジ                | 米、○ビザクラスト、パン粉、小麦粉、油、玄米、小町麩           | ○牛乳、○とろけるチーズ、生揚げ、米みそ、○ウインナー、◎豆乳                                    | かぼちゃ、はくさい、オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、刻みのり、◎きゅうり                | 牛乳<br>ピザ                     |
| 3火  | 飲むヨーグルト  | ちらし寿司、みつばと麩のすまし汁、えびとはんぺんの変り揚げ、キャベツの塩昆布あえ、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、◎ヨーグルト(ドリンク)        | いちご、キャベツ、もやし、にんじん、○いちご、ごぼう、えのきたけ、れんこんいちごよう切り、塩こんが、みつば、刻みのり、きゅうり、干しいたけ | カルピス<br>ひなまつりデザート            |
| 4水  | 豆乳<br>だいきんスティック  | ごはん、チンゲン菜のスープ、☆マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、オレンジ           | 米、○小麦粉、○やまといも、ごま油、玄米、○マヨネーズ、片栗粉、砂糖   | 木綿豆腐、豚ひき肉、○豚肉(もも)、白みそ、ペーコン、○干しえび、○かつお節、白いりごま、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳 | オレンジ、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、○キャベツ、ねぎ、にんじん、○ねぎ、干しいたけ、しょうが、○あおのり、◎だいこん       | 麦茶<br>お好み焼き                  |
| 5木  | 飲むヨーグルト  | ☆わかめごはん、ほうれん草と揚げのみそ汁、たらのマヨコーン焼き、☆肉じゃが、キウイフルーツ  | 米、○小麦粉、じゃがいも、◎強力粉、しらたき、マヨネーズ、砂糖、◎油、油 | ○牛乳、たら、豚肉(肩ロース)、○豚ひき肉、油揚げ、米みそ、○白みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)                    | キウイフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、○ねぎ、コーン缶、にんじん、さやえんどう                          | 牛乳<br>ねぎみそおやき                |
| 6金  | 豆乳<br>おしゃぶり昆布  | 八王子ラーメン、ぎょうざ、キャベツと竹輪の味噌マヨあえ、いよかん               | ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、○アルファ化米、マヨネーズ、油      | 焼き豚、ちくわ、米みそ、◎豆乳  | キャベツ、いよかん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いんげん、ほうれんそう、たけのこ(塩蔵しなちく)                     | 麦茶<br>ゆかりおにぎり                |
| 7土  | 豆びよいちご   | ボンゴレスパゲティー、たまごとトマトのスープ、チキンナゲット、バナナ             | スパゲティー、○パイ皮、オリブ油、片栗粉、○粉糖             | ○牛乳、チキンナゲット、卵、あさり、ペーコン、○生クリーム、◎豆乳飲料                                | バナナ、トマト、たまねぎ、カットわかめ、にんにく  | 牛乳<br>カスタードパイ                |
| 9月  | 豆乳<br>きゅうりスティック  | ☆肉うどん、ちくわの磯辺揚げ、ほうれん草のなめたけ和え、オレンジ               | ゆでうどん、天ぷら粉、○小麦粉、○グラニュー糖、油、砂糖         | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、○卵、○無塩バター、◎豆乳                                     | オレンジ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、なめたけ、あおのり、◎きゅうり                                  | 牛乳<br>☆ココアケーキ                |
| 10火 | 飲むヨーグルト  | ごはん、白菜のすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、きゅうりともやしのゆかりあえ、グレープフルーツ | 米、○リッツ、玄米、砂糖                         | ○牛乳、トラウトサーモン、白みそ、バター、○脱脂粉乳、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)                       | グレープフルーツ、もやし、はくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ                       | 牛乳<br>☆プリン<br>リッツクラッカー       |
| 11水 | 豆乳<br>だいきんスティック  | ☆カレーライス、ハッシュドポテト、グリーンサラダ、キウイフルーツ               | 米、ハッシュドポテト、じゃがいも、○米粉、○片栗粉、油、○砂糖、玄米   | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、◎豆乳   | たまねぎ、レタス、キウイフルーツ、にんじん、ミニプロッコリー、きゅうり、○いちご、◎だいこん                        | 牛乳<br>米粉のいちごクッキー             |
| 12木 | 飲むヨーグルト  | 深川めし、里芋のみそ汁、鶏肉の塩こうじ焼き、そぼろ納豆、デコボン               | ○フライドポテト、米、さといも、塩こうじ、◎油、玄米           | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、油揚げ、あさり、だし入りみそ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)                  | デコボン、ごぼう、ねぎ、切り干しいたけ、しょうが、○あおのり、焼きのり                                   | 牛乳<br>☆ポテト屋さん                |
| 13金 | 豆乳<br>おしゃぶり昆布  | ハムチーズサンド、コーンスープ、白身魚のフライ、ブロッコリーと海老のサラダ、いちご      | 食パン、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、マーガリン            | ○牛乳、かれない、牛乳、卵、ハム、スライスチーズ、◎豆乳                                       | いちご、ミニプロッコリー、コーン缶、○いちご、レタス  | 牛乳<br>誕生会ケーキ                 |
| 14土 | アップル&キャロット   | サンマーメン、揚げワンタン、キャベツのレモン風味サラダ、バナナ                | ゆで中華めん、ワンタンの皮、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、ごま油     | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、○無塩バター、○卵、豚ひき肉                                  | ◎野菜ジュース、もやし、キャベツ、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、黒きくらげ、レモン果汁、しょうが                     | 牛乳<br>マドレーヌ                  |
| 16月 | 豆乳<br>きゅうりスティック  | 赤飯、鶏のすまし汁、カジキの香味焼き、ひじきと豆腐の煮物、デコボン              | 赤飯、○パイ皮、三温糖、砂糖、○粉糖                   | ○牛乳、かじき、水切り豆腐、○生クリーム、鶏ささ身、油揚げ、白みそ、すりごま、黒ごま、◎豆乳                     | デコボン、れんこんいちごよう切り、○いちご、にんじん、えだまめ、たまねぎ、みつば、ひじき、カットわかめ、◎きゅうり             | 牛乳<br>お祝いケーキ                 |
| 17火 | 飲むヨーグルト  | ごはん、あおさのみそ汁、☆鶏のから揚げ、ブロッコリーのおかか和え、グレープフルーツ      | 米、○リッツ、油、玄米、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油           | ○牛乳、鶏もも肉、○こしあん(生)、木綿豆腐、だし入りみそ、かにかまぼこ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)             | グレープフルーツ、ミニプロッコリー、コーン缶、あおさ、しょうが                                       | 牛乳<br>☆ココアボール                |
| 18水 | 豆乳<br>だいきんスティック  | ごはん、チンゲン菜のスープ、☆マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、オレンジ           | 米、○小麦粉、○やまといも、ごま油、玄米、○マヨネーズ、片栗粉、砂糖   | 木綿豆腐、豚ひき肉、○豚肉(もも)、白みそ、ペーコン、○干しえび、○かつお節、白いりごま、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳 | オレンジ、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、○キャベツ、ねぎ、にんじん、○ねぎ、干しいたけ、しょうが、○あおのり、◎だいこん       | 麦茶<br>お好み焼き                  |
| 19木 | 飲むヨーグルト  | わかめごはん、ほうれん草と揚げのみそ汁、たらのマヨコーン焼き、肉じゃが、キウイフルーツ    | 米、じゃがいも、○米、○もち米、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油      | ○牛乳、たら、○こしあん(生)、豚肉(肩ロース)、○きな粉、油揚げ、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)                 | キウイフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、コーン缶、にんじん、さやえんどう                              | 牛乳<br>きなこおはぎ                 |
| 20金 |  <b>春分の日</b>  |  |                                      |  |   |                              |
| 21土 | 白ぶどう&ほうれん草   | ホットドッグ、オニオンスープ、マカロニサラダ、バナナ                     | ロールパン、○小麦粉、マカロニ、○粉糖、○三温糖、マヨネーズ       | ○牛乳、○卵、○無塩バター、ウインナー、ツナ水煮缶  | バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、○レモン果汁                                   | 牛乳<br>レモンケーキ                 |
| 23月 | 豆乳<br>きゅうりスティック  | ☆きつねうどん、ちくわの磯辺揚げ、ほうれん草のなめたけ和え、オレンジ             | ゆでうどん、天ぷら粉、○小麦粉、○グラニュー糖、油            | ○牛乳、ちくわ、○卵、○無塩バター、油揚げ、鶏もも肉、◎豆乳                                     | オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、なめたけ、ねぎ、あおのり、◎きゅうり                               | 牛乳<br>☆ココアケーキ                |
| 24火 | 飲むヨーグルト  | ごはん、白菜のすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、きゅうりともやしのゆかりあえ、グレープフルーツ | 米、○米粉、○片栗粉、○砂糖、玄米、砂糖                 | ○牛乳、トラウトサーモン、白みそ、バター、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)                             | グレープフルーツ、もやし、はくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、○いちご、しめじ                  | 牛乳<br>☆フルーツゼリー<br>米粉のいちごクッキー |
| 25水 | 豆乳<br>だいきんスティック  | 大根カレー、ハッシュドポテト、グリーンサラダ、キウイフルーツ                 | 米、ハッシュドポテト、油、玄米                      | ○牛乳、豚肉(肩)、◎豆乳  | レタス、たまねぎ、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、ミニプロッコリー、きゅうり、◎だいこん                        | 牛乳<br>人形焼き                   |
| 26木 | 飲むヨーグルト  | ごはん、里芋のみそ汁、鶏肉の塩こうじ焼き、そぼろ納豆、デコボン                | ○フライドポテト、米、さといも、塩こうじ、◎油、玄米           | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、だし入りみそ、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)                      | デコボン、ごぼう、切り干しいたけ、ねぎ   | 牛乳<br>☆ポテトフライ                |
| 27金 | おしゃぶり昆布<br>豆乳  | ☆ビビンバ、中華風コーンスープ、春雨サラダ、オレンジ                     | 米、○小麦粉、はるさめ、玄米、砂糖、ごま油、○砂糖、片栗粉        | ○牛乳、豚ひき肉、卵、○バター、ハム、えごま(乾)、◎豆乳                                      | オレンジ、クリームコーン缶、ねぎ、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、チンゲンサイ                    | 牛乳<br>☆絞りだしクッキー              |
| 28土 | 豆びよいちご   | 焼き鳥井、わかめのみそ汁、ツナポテトサラダ、バナナ                      | 米、じゃがいも、○食パン、マヨネーズ、玄米、片栗粉            | ○牛乳、鶏もも肉、鶏糸頭、ツナ水煮缶、○バター、淡色みそ、○粉チーズ、油揚げ、◎豆乳飲料                       | バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、刻みのり  | 牛乳<br>チーズトースト                |
| 30月 | 豆乳<br>きゅうりスティック  | ごはん、鶏のすまし汁、カジキの香味焼き、ひじきと豆腐の煮物、デコボン             | 米、○ロールパン、◎油、玄米、三温糖、砂糖                | ○牛乳、かじき、水切り豆腐、鶏ささ身、油揚げ、白みそ、すりごま、◎豆乳                                | デコボン、れんこんいちごよう切り、にんじん、えだまめ、たまねぎ、みつば、ひじき、カットわかめ、◎きゅうり                  | 牛乳<br>☆ココアあげぼん               |
| 31火 | 飲むヨーグルト  | ごはん、あおさのみそ汁、鶏のから揚げ、ブロッコリーのおかか和え、グレープフルーツ       | 米、○食パン、○砂糖、油、玄米、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油       | ○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、だし入りみそ、かにかまぼこ、○バター、○きな粉、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)            | グレープフルーツ、ミニプロッコリー、コーン缶、あおさ、しょうが                                       | 牛乳<br>きなこサンドパン               |



☆ 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 | 508kcal | 20.6g | 18.7g | 198mg | 2.1mg | 160μg  | 0.31mg | 0.37mg | 43mg |
| 3歳未満児 | 480kcal | 21.1g | 17.6g | 229mg | 2.5mg | 130μg  | 0.28mg | 0.38mg | 36mg |

・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。  
 ・☆マークは道組のリクエストメニューです。



☆ 今月の行事食 ☆

- 2日: 精進料理
- 3日: ひなまつり
- 6日: 八王子ラーメン(東京都)
- 11日: 法人一斉避難訓練
- 12日: 深川めし(東京都)、ポテト屋さん
- 13日: 誕生会
- 16日: 修了式
- 25日: 人形焼き(東京都)

