

令和8年 3月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第五保育園

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 きゅうりスティック	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、ベーコン、○干しえび、○かつお節、白いりごま、テンメシジャン(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、◎あおのり、◎きゅうり	麦茶 お好み焼き
3火	飲むヨーグルト	★ひなまつりメニュー★ ちらし寿司、みつばと麩のすまし汁、ぶりの照り焼き、キャベツの塩昆布あえ、いちご	米、○メープルマフィン、砂糖、麩	ぶり、○カルピス、錦糸卵、○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、塩こんぶ、みつば、刻みり、きゅうり、干しいたけ	カルピス ひなまつりデザート
4水	豆乳 大根スティック	★精進料理★ 菜飯、麩のみそ汁、かぼちゃのコロッケ、白菜ののりあえ、グレープフルーツ	米、○ピザクラスト、パン粉、小麦粉、油、玄米、麩	○牛乳、○とろけるチーズ、生揚げ、白みそ、赤みそ、○ウインナー、◎豆乳	かぼちゃ、はくさい、グレープフルーツ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、キャベツ、○たまねぎ、刻みり、◎だいこん	牛乳 ♡ピザ
5木	飲むヨーグルト	★お別れ会メニュー★ ミートソーススパゲティ、ポテトのスープ、シーザーサラダ、いちご	スパゲティ、じゃがいも、○麦ふあ〜、フレンチドレッシング、クルトン、三温糖	○アイスクリーム、豚ひき肉、ウインナー、ベーコン、粉チーズ、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、レタス、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、みずな、グリーンピース(冷凍)、セロリ	★第五の日★ 麦茶 ♡選べるアイス(番・桃・ぶどう) ウエハース
6金	豆乳 にんじんスティック	☆郷土料理・東京都☆ ♡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	焼きそばめん、ぎょうざ(冷凍)、○米、マヨネーズ、○油、○玄米、油	○豚肉(もも)、焼き豚、ちくわ、○油揚げ、白みそ、◎豆乳	キャベツ、いよかん、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん、ほうれんそう、○刻みこんぶ、○しょうが、◎にんじん	麦茶 ♡しじゅうしおにぎり
7土	野菜ジュース	焼き鳥丼、わかめのみそ汁、ツナポテトサラダ、バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○三温糖、マヨネーズ、玄米、片栗粉、○ベーキングパウダー	○牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、ツナ水煮缶、白みそ、赤みそ、油揚げ	◎野菜ミックスジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○レモン果汁、カットわかめ、刻みり	牛乳 レモンケーキ
9月	豆乳 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、○食パン、天ぷら粉、油、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、○ピザ用チーズ、◎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 やみつきトースト
10火	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ ハムチーズサンド、コーンスープ、白身魚のフライ、♡パスタ入りグリーンサラダ、いちご	食パン、スパゲティ、油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、○ショートケーキ	○牛乳、かたい、牛乳、ハム、スライスチーズ、鶏ささ身、◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、ブロッコリー、レタス、コーン、○いちご、にんじん、たまねぎ、パセリ粉	牛乳 誕生会ケーキ
11水	豆乳 大根スティック	カレーライス、♡青のりハッシュドポテト、ブロッコリーと海老のサラダ、キウイフルーツ	○食パン、米、ハッシュドポテト、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、玄米、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、むきえび、○バター、○きな粉、◎豆乳	ブロッコリー、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、あおのり、◎だいこん	牛乳 きなこサンドパン
12木	飲むヨーグルト	☆郷土料理・東京都☆ 深川めし、里芋のみそ汁、鶏肉の照り焼き、ほうれん草の納豆あえ、デコボン	米、○パイ皮、さといも、玄米	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、○ウインナー、油揚げ、あさり、白みそ、赤みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	デコボン、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ねぎ、刻みり	牛乳 ウインナーパイ
13金	豆乳 にんじんスティック	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、さげ、白みそ、バター、○脱脂粉乳、かつお節、◎豆乳	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、ゆかり、◎にんじん	牛乳 プリン リッツクラッカー
14土	野菜ジュース	ほうれん草とベーコンの和風パスタ、コンソメスープ、生揚げの野菜チーズ焼き、バナナ	スパゲティ、○焼きおにぎり、オリーブ油	生揚げ、ベーコン、ミックスチーズ	◎野菜ミックスジュース、バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、白菜、にんじん、チンゲン菜、パセリ粉	麦茶 醤油焼きおにぎり
16月	豆乳 きゅうりスティック	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、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、キウイフルーツ	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○油、ごま油、○メープルシロップ	○牛乳、たら、さつま揚げ、油揚げ、白みそ、赤みそ、◎豆乳、○バター	キウイフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、切り干しだいこん、コーン、にんじん、干しいたけ、◎きゅうり、焼き込みわかめ	牛乳 ホットケーキ (道組・牛乳・カルピス)
17火	飲むヨーグルト	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、○食パン、ごま油、玄米、片栗粉、砂糖、○砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、ベーコン、白いりごま、テンメシジャン(落花生なしのもの)、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ほうれんそう、もやし、○いちごジャム、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、干しいたけ、○いちご、◎レモン汁	牛乳 ♡いちごジャムパン
18水	豆乳 大根スティック	ごはん、鶏のすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、ひじきと豆腐の煮物、グレープフルーツ	○焼きそばめん、米、マヨネーズ、○油、玄米、砂糖	かじき、木綿豆腐、○豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、油揚げ、赤みそ、すりごま(黒)、すりごま(白)、◎豆乳	グレープフルーツ、○キャベツ、○もやし、れんこん、にんじん、○たまねぎ、○にんじん、えだまめ、みつば、ひじき、カットわかめ、◎あおのり、◎だいこん	麦茶 ♡焼きそば
19木	野菜ジュース	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、いちご	米、○米、○もち米、油、玄米、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○こしあん、絹豆腐、白みそ、赤みそ、かにかまぼこ、○きな粉、かつお節	◎野菜ミックスジュース、いちご、ブロッコリー、コーン、あおさ	★お彼岸★ 牛乳 きなこぼたもち
20金	 春分の日 					
21土	野菜ジュース	みそラーメン、揚げワタン、ごぼうサラダ、バナナ	焼きそばめん、○マッシュマロ、ワタン(冷凍)、○クラッカー、マヨネーズ、油、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、赤みそ、すりごま(黒)	◎野菜ミックスジュース、バナナ、ごぼう、にんじん、もやし、コーン、にら	牛乳 マッシュマロサンド
23月	豆乳 きゅうりスティック	♡しつぽうどん、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、○食パン、天ぷら粉、油、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、○ピザ用チーズ、油揚げ、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、なめたけ、万能ねぎ、あおのり、◎きゅうり	牛乳 やみつきトースト
24火	飲むヨーグルト	ごはん、里芋のみそ汁、鶏肉の照り焼き、ブロッコリーとしらす和え、デコボン	米、○パイ皮、さといも、玄米、○粉糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ホイップクリーム、白みそ、赤みそ、油揚げ、しらす干し、◎ヨーグルト(ドリンク)	デコボン、ブロッコリー、もやし、ごぼう、ねぎ、○いちご	牛乳 お祝いケーキ
25水	豆乳 大根スティック	♡ジャージャー麺、♡チキンナゲット、グリーンサラダ、キウイフルーツ	焼きそばめん、○油、油、砂糖、ごま油、○マッシュマロ、○ボン菓子	○牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、赤みそ、◎豆乳	レタス、キウイフルーツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、◎だいこん	☆郷土料理・東京都☆ 牛乳 おこし
26木	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、さげ、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、しめじ、ゆかり、○いちご	牛乳 ♡フルーツゼリー ♡リッツクラッカー
27金	豆乳 にんじんスティック	ピザパン、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、いりごま(白)、◎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、◎にんじん	牛乳 クッキー
28土	野菜ジュース	あんかけやきそば、シュウマイ、根菜サラダ、バナナ	焼きそばめん、しゅうまい(冷凍)、○食パン、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、○バター、○粉チーズ、白いりごま	◎野菜ミックスジュース、バナナ、はくさい、きゅうり、れんこん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、黒きくらげ、パセリ粉	牛乳 チーズトースト
30月	豆乳 きゅうりスティック	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、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、キウイフルーツ	米、○マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、ごま油	たら、さつま揚げ、○きな粉、油揚げ、白みそ、赤みそ、◎豆乳	キウイフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、切り干しだいこん、コーン、にんじん、干しいたけ、◎きゅうり、焼き込みわかめ	麦茶 ♡マカロニきな粉
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、○ホットケーキ粉、油、玄米、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、絹豆腐、白みそ、赤みそ、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、ブロッコリー、コーン、○にんじんペースト、あおさ	牛乳 人参蒸しパン



☆ 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	561kcal	22.4g	17.5g	241mg	2.4mg	186 μg	0.31mg	0.35mg	20mg
3歳未満児	524kcal	21.0g	16.3g	225mg	2.3mg	199 μg	0.28mg	0.31mg	21mg

☆ 今月の行事食 ☆

- 3日：ひなまつりメニュー
- 4日：精進料理
- 5日：お別れ会メニュー(昼食)
第五の日(3時おやつ)
- 10日：誕生会メニュー
- 19日：お弁当給食(乳児組)

・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。

・第五の日の選べるアイスは3種類(いちご・白桃・ぶどう)から選びます。

・19日乳児お弁当給食です。(菜飯・ゆかりおにぎり、鶏のから揚げ、温野菜、ポテト、いちご)

