

令和8年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

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 バナナチップ	★きつねうどん、★チキンナゲット ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	冷凍うどん、○三温糖	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、チキンナ ゲット、味付きいなり、鶏もも肉、かつお 節、◎豆乳	オレンジ、にんじん、○みかん缶、○バナナ、○もも 缶(黄桃)、きゅうり、ねぎ(冷凍)、カットわかめ、◎パ ナナ(乾燥)	豆乳 ★フルーツヨーグルト せんべい
3火	牛乳	ちらし寿司、すまし汁(かまぼこ・みつば) 鶏肉のごま味噌焼き 菜の花のお浸し、いちご	米、手まり麩、三温糖	○カルピス、鶏もも肉、鶏糸卵、かまぼ こ、てんぷ、ごま、米みそ(甘みそ)、か つお節、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、いちご、にんじん、なばな、さや えんどう、みつば、刻みのり	カルピス 桜餅
4水	豆乳	★ナン、★ポークカレー、コンソメスープ キャベツのサラダ、バナナ	○焼きおにぎり(冷凍)、ナン、 じゃがいも(冷凍)、フレンチド レッシング(分離型)	豚肉(肩ロース)、ハム、◎豆乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、 きゅうり、コーン紙パック、◎おしゃぶりこんぶ	麦茶 ★焼きおにぎり こんぶ
5木	牛乳	菜飯、みそ汁(もやし・麩) かぼちゃのコロッケ、白菜ののりあえ りんご	米、○ホットケーキ粉、パン 粉、小麦粉、油、○三温糖、焼 粉	○牛乳、米みそ(甘みそ)、○バター、 きざみ油揚げ(冷凍)、◎牛乳	かぼちゃ(冷凍)、りんご、ほくさい(冷凍)、にんじん、 もやし、きゅうり、コーン紙パック、刻みのり、顆粒こ んぶだし	牛乳 マーブルケーキ
6金	野菜ジュース	御飯、けんちん汁 さわらの幽庵焼き、野菜和え グレープフルーツ	米、さといも(冷凍)、三温糖、 ごま油	○豆乳、さわか、きざみ油揚げ(冷凍)、 絹ごし豆腐(冷凍)	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、も やし、だいこん、ねぎ(冷凍)、ごぼう、刻みゆず	豆乳 たこ焼き
7土	豆乳	ホタテマトスバゲティ、チキンスープ ポパイサラダ、オレンジ	○いちごブレッド、フレンチド レッシング(分離型)、三温糖	○牛乳、ほたて貝柱水煮パウチ、鶏も も肉、バター、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、カットマト紙パック、 たまねぎ、しめじ(冷凍)、きゅうり、にんじん、コーン 缶、キャベツ	牛乳 季節のパン
9月	豆乳	焼き鳥丼、きのこのみそ汁 大根とわかめの和え物、★ヨーグルト	米、三温糖、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮 付き)、絹ごし豆腐(冷凍)、米みそ(甘 みそ)、◎豆乳	だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、なめ こ、えのきたけ(冷凍)、まいたけ、みつば、カットわ かめ、刻みのり	牛乳 ★マッシュマロサンド
10火	牛乳	サフランライス、ベーコンとほうれん草のスー プ、デミグラスハンバーグ、★ツナの香味サラダ オレンジ	米、パン粉	○豆乳、豚ひき肉、しほり豆腐、ベー コン、ツナ油漬パウチ、牛乳、◎牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、たまねぎ みじん切 り、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、コーン紙パック	豆乳 パースデーケーキ
11水	豆乳 きゅうりスティック	コロロパン(ほうれん草)、コンクリームスー プ、たらびご風焼き、カニかまサラダ りんご	○米、コロロパン(ほうれん 草)、フレンチドレッシング(分 離型)	たら、牛乳、とろけるチーズ、かにかま ぼこ、○いわし(煮干し)、◎豆乳	りんご、にんじん、たまねぎ、コーン紙パック、きゅう り、ピーマン、◎きゅうり	麦茶、★選べるお にぎり(ゆかり・菜 飯)、食べる小魚
12木	牛乳	★しょうゆラーメン、揚げワンタン 三色ナムル、バナナ	ゆで中華めん、○食パン、油、 三温糖、ごま油	○牛乳、焼き豚、○とろけるチーズ、ご ま、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん、キャ ベツ、○のり佃煮	牛乳 のりのりトースト
13金	豆乳	コッペパン、ミネストローネ 鶏肉のオレンジ焼き カラフルマカロニサラダ、いちご	コッペパン、○コンフレーク、マ ヨドレ、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬パウチ、◎ 豆乳	いちご、にんじん、カットマト紙パック、マーメレ ード、きゅうり、キャベツ、セロリ	牛乳 コーンフレーク
14土	豆乳	タンメン、牛乳、お魚ナゲット 千切り野菜とホタテのサラダ グレープフルーツ	ゆで中華めん、マヨドレ、ごま 油	○牛乳、牛乳、お魚ナゲット、鶏もも 肉、ほたて貝柱水煮パウチ、かまぼこ、 ◎豆乳	グレープフルーツ、だいこん、キャベツ、きゅうり、に んじん、もやし、コーン缶	牛乳 あんぱん
16月	豆乳 バナナチップ	★きつねうどん、★チキンナゲット ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	冷凍うどん、○三温糖	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、チキンナ ゲット、味付きいなり、鶏もも肉、かつお 節、◎豆乳	オレンジ、にんじん、○みかん缶、○バナナ、○もも 缶(黄桃)、きゅうり、ねぎ(冷凍)、カットわかめ、◎パ ナナ(乾燥)	豆乳 ★フルーツヨーグルト ウエハース
17火	牛乳	御飯、けんちん汁 さわらの幽庵焼き、野菜和え グレープフルーツ	米、○コッペパン、○油、さとい も(冷凍)、○キャラメルシュ ガー、○いちごパウダー、三 温糖、ごま油	○牛乳、さわか、きざみ油揚げ(冷凍)、 絹ごし豆腐(冷凍)、◎牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、も やし、だいこん、ねぎ(冷凍)、ごぼう、刻みゆず	牛乳 ★選べる揚げパン (いちご・キャラメル)
18水	豆乳	★ナン、★ポークカレー、コンソメスープ キャベツのサラダ、バナナ	ナン、○米、じゃがいも(冷 凍)、○もち米、○三温糖、フ レンチドレッシング(分離型)	○豆乳、豚肉(肩ロース)、ハム、○きな 粉、◎豆乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、 きゅうり、コーン紙パック、◎おしゃぶりこんぶ	豆乳 ぼたもち こんぶ
19木	牛乳	御飯、すまし汁(豆腐・かまぼこ) 鶏肉のごま味噌焼き、白菜ののりあえ りんご	米、○ホットケーキ粉、○三温 糖、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐(冷凍)、 かまぼこ、○バター、ごま、米みそ(甘 みそ)、◎牛乳	りんご、ほくさい(冷凍)、にんじん、きゅうり、えのき たけ(冷凍)、刻みのり	牛乳 マーブルケーキ
21土	豆乳	ホタテマトスバゲティ、チキンスープ ポパイサラダ、オレンジ	○いちごブレッド、フレンチド レッシング(分離型)、三温糖	○牛乳、ほたて貝柱水煮パウチ、鶏も も肉、バター、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、カットマト紙パック、 たまねぎ、しめじ(冷凍)、きゅうり、にんじん、コーン 缶、キャベツ	牛乳 季節のパン
23月	豆乳	焼き鳥丼、きのこのみそ汁 大根とわかめの和え物、★ヨーグルト	米、三温糖、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮 付き)、絹ごし豆腐(冷凍)、米みそ(甘 みそ)、◎豆乳	だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、なめ こ、えのきたけ(冷凍)、まいたけ、みつば、カットわ かめ、刻みのり	牛乳 ★マッシュマロサンド
24火	牛乳	御飯、ベーコンとほうれん草のスー プ、ハンバーグ、★ツナの香味サラダ オレンジ	米、○さつまいも、○マヨドレ、 ○三温糖、三温糖	○豆乳、ベーコン、ツナ油漬パウチ、○ 赤みそ、バター、○すりごま、○ごま、 ◎牛乳	オレンジ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、 コーン紙パック	豆乳 いも田楽
25水	豆乳	赤飯、みそ汁(花麩・小ねぎ) ★鶏の唐揚げ、★納豆の野菜和え お祝い卵、いちご	米、○食パン、もち米、片栗 粉、花麩、油	○牛乳、鶏もも肉、卵(厚焼き卵)、挽き わり納豆、赤飯の素、○とろけるチー ーズ、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎豆 乳	いちご、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのきたけ (冷凍)、○のり佃煮、万能ねぎ(冷凍)、ひじき	牛乳 のりのりトースト
26木	牛乳	コロロパン(ほうれん草)、コンクリームスー プ、たらびご風焼き、カニかまサラダ りんご	○米、コロロパン(ほうれん 草)、フレンチドレッシング(分 離型)	たら、牛乳、とろけるチーズ、かにかま ぼこ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、にんじん、たまねぎ、コーン紙パック、きゅう り、ピーマン	麦茶、★選べるお にぎり(ゆかり・菜 飯)、食べる小魚
27金	豆乳 きゅうりスティック	★しょうゆラーメン、★焼き餃子 三色ナムル、バナナ	ゆで中華めん、○コロロパン (プレーン)、三温糖、ごま油、 ○オリーブ油	○牛乳、○豚肉(肩ロース)、焼き豚、ご ま、○バター、◎豆乳	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん、○ カットマト紙パック、◎たまねぎ、キャベツ、◎きゅう り	牛乳 ピファーナ (ポルトガル)
28土	豆乳	タンメン、牛乳、お魚ナゲット 千切り野菜とホタテのサラダ グレープフルーツ	ゆで中華めん、マヨドレ、ごま 油	○牛乳、牛乳、お魚ナゲット、鶏もも 肉、ほたて貝柱水煮パウチ、かまぼこ、 ◎豆乳	グレープフルーツ、だいこん、キャベツ、きゅうり、に んじん、もやし、コーン缶	牛乳 あんぱん
30月	豆乳 バナナチップ	★きつねうどん、★チキンナゲット ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	冷凍うどん、○三温糖	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、チキンナ ゲット、味付きいなり、鶏もも肉、かつお 節、◎豆乳	オレンジ、にんじん、○みかん缶、○バナナ、○もも 缶(黄桃)、きゅうり、ねぎ(冷凍)、カットわかめ、◎パ ナナ(乾燥)	豆乳 ★フルーツヨーグルト ウエハース
31火	牛乳	御飯、けんちん汁 さわらの幽庵焼き、野菜和え いちご	米、○コッペパン、○油、さとい も(冷凍)、○キャラメルシュ ガー、○いちごパウダー、三 温糖、ごま油	○牛乳、さわか、きざみ油揚げ(冷凍)、 絹ごし豆腐(冷凍)、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、いちご、にんじん、もやし、だい こん、ねぎ(冷凍)、ごぼう、刻みゆず	牛乳 ★選べる揚げパン (いちご・キャラメル)

《今月の食育予定》

☆ 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 523kcal	22.6g	16.1g	209mg	3.00mg	232μg	0.29mg	0.34mg	30mg
3歳未満児 463kcal	21.2g	15.3g	213mg	3.10mg	204μg	0.26mg	0.34mg	24mg

- 3日 ひなまつりのためお祝い献立です
- 5日 精進料理献立です
- 18日 お彼岸のため、おやつにぼたもちを食べます
- 25日 卒業・進級を祝い、お祝い献立となります
- 27日 世界の料理 ポルトガルの『ピファーナ』です



※10時や週一回のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています

* 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 *

