

令和8年 3月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	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	
01日	牛乳	和風スパゲティ、コロコロサラダ、スティックチーズ、かぶのスープ	◎さつまいも、スパゲティ、◎水あめ、◎油、◎砂糖、オリーブ油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、チーズ、バター、◎黒ごま	むきたまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、しめじ、かぶ、かぶ・葉、にんにく、焼きのり	大学芋、牛乳
02月	牛乳、野菜スティック	御飯、千草焼き、切干し大根の旨煮、バナナ、豚汁(非常食)	米、◎お好み焼き粉、砂糖、板こんにやく、◎油、◎ごま油	◎牛乳、◎牛乳、卵、◎豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、◎かつお節	バナナ、にんじん、◎にんじん、◎キャベツ、だいこん、ほうれんそう、切り干しだいこん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、◎あおのり	お好み焼き、牛乳
03火	ブチダノン	散らし寿司、ぶりの照り焼き、ほうれん草のお浸し、いちご、すまし汁(麩・ねぎ)	米、◎道明寺粉、砂糖、◎砂糖、手まり麩	◎牛乳、ぶり、◎こしあん(生)、錦糸卵、でんぶ、◎ブチダノン、うなぎのかば焼き	いちご、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、根切りもやし、にんじん、万能ねぎ、れんこん、たけのこ(ゆで)、◎桜葉、干しいたけ、かんぴょう(乾)、焼きのり	桜餅、牛乳
04水	牛乳、きらず揚げ	ほうとう風うどん、とり天、白菜のりあえ、りんご	ゆでうどん、◎ぎょうざの皮、油、てんぷら粉	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、◎とろけるチーズ、◎魚肉ソーセージ	りんご、はくさい、かぼちゃ、だいこん、にんじん、◎むきたまねぎ、ごぼう、きゅうり、ねぎ、しめじ、焼きのり、しょうが、にんにく	簡単ピザ、牛乳
05木	牛乳(輝・心組はジュースパーティー)	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、もやしのごま酢あえ、バナナ、すまし汁(麩・わかめ)	◎フライドポテト、米、◎油、砂糖、焼ふ	◎牛乳、さけ、白みそ、バター、ごま	バナナ、根切りもやし、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、きゅうり、しめじ、カットわかめ、レモン果汁	フライドポテト、ジョア
06金	バナナ	食パン(選べるジャム)、ミートローフ、ブロッコリーの三色サラダ、デコボン、かぼちゃのポターージュ	食パン、◎ケーキ、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐	◎バナナ、デコボン、かぼちゃ、ブロッコリー、むきたまねぎ、いちごジャム、ブルーベリージャム、赤ピーマン、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン(冷凍)	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
07土	牛乳	御飯、鶏の西京焼き、大根のゆかり和え、パイン缶、すまし汁(かまぼこ・ほうれんそう)	米、◎マカロニ、◎砂糖、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、◎きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ	はくさい、パイン缶、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、塩こんぶ	マカロニきな粉、牛乳
08日	牛乳	ゆかり御飯、たらの甘辛揚げ、白菜の昆布和え、みかん、みそ汁(あげ・おくら)	米、◎パイ皮、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	みかん、はくさい、◎りんご(缶詰、にんじん、オクラ、塩こんぶ	アップルパイ、牛乳
09月	牛乳、きらず揚げ	カレーライス、ポテトサラダ、ヨーグルト、マカロニスープ	じゃがいも ハーフ 冷凍、米、◎ミニメロンパン、卵抜きマヨネーズ、マカロニ、油	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、卵抜きベーコン	むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、にんにく	選べるパン、牛乳
10火	ブチダノン	ベーグル、鶏肉のマーマレード焼き、コールスローサラダ、パイン缶、ミネストローネスープ	ベーグル、◎焼きおにぎり、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、卵抜きベーコン、◎ブチダノン	パイン缶、キャベツ、ホー尔特マト缶詰、むきたまねぎ、マーマレード、きゅうり、にんじん、セロリー、にんにく	焼きおにぎり、麦茶
11水	牛乳、野菜スティック	御飯、さばのみそ煮(非常食)、ほうれんそうのなめたけあえ、キウイフルーツ、けんちん汁(非常食)	米、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎ヤクルト、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、赤みそ	ほうれんそう、キウイフルーツ、にんじん、だいこん、◎きゅうり、なめたけ、ねぎ、ごぼう、しょうが	肉まん、ヤクルト
12木	牛乳(輝・心組はジュースパーティー)	菜飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、いちご、きくらげスープ	米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉	いちご、根切りもやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、にんにく、しょうが、黒きくらげ	原宿ドック(カスタード味)、牛乳
13金	バナナ	しょうゆラーメン、ささみの中華サラダ、りんご、牛乳	ゆで中華めん、◎ホットケーキ粉、◎メープルシロップ、◎砂糖、ごま油、焼ふ	牛乳、◎まめびよ、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、◎牛乳、◎卵、◎バター、焼き豚	◎バナナ、りんご、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、にら	ホットケーキ、まめびよ、教育昆布
14土	牛乳	御飯、鮭の味噌マヨネーズ焼き、きゅうりの酢の物(しらす)、オレンジ、すまし汁(わかめ・大根)	米、◎焼ふ、マヨネーズ、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さけ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、ごま	オレンジ、きゅうり、だいこん、にんじん、カットわかめ	お麩ラスク、牛乳
15日	牛乳	ブチポワン、タンダーリーチキン、ブロッコリーの三色サラダ、キウイフルーツ、コーンポターージュ	◎米、ロールパン、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト、◎しらす干し、◎ピザ用チーズ	キウイフルーツ、クリームコーン缶、ブロッコリー、コーン(冷凍)、むきたまねぎ、赤ピーマン、にんにく	しらすチーズおむすび、麦茶
16月	牛乳、野菜スティック	御飯、千草焼き、切干し大根の旨煮、バナナ、豚汁(非常食)	米、◎お好み焼き粉、砂糖、板こんにやく、◎油、◎ごま油	◎牛乳、◎牛乳、卵、◎豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、◎かつお節	バナナ、にんじん、◎にんじん、◎キャベツ、だいこん、ほうれんそう、切り干しだいこん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、◎あおのり	お好み焼き、牛乳
17火	ブチダノン	散らし寿司、ぶりの照り焼き、ほうれん草のお浸し、いちご、すまし汁(麩・ねぎ)	米、砂糖、手まり麩	◎牛乳、ぶり、錦糸卵、でんぶ、◎ブチダノン、うなぎのかば焼き	いちご、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、根切りもやし、にんじん、万能ねぎ、れんこん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、かんぴょう(乾)、焼きのり	今川焼、牛乳
18水	牛乳、きらず揚げ	ほうとう風うどん、とり天、白菜のりあえ、りんご	ゆでうどん、◎ぎょうざの皮、油、てんぷら粉	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、◎とろけるチーズ、◎魚肉ソーセージ	りんご、はくさい、かぼちゃ、たいこん、にんじん、◎むきたまねぎ、ごぼう、きゅうり、ねぎ、しめじ、焼きのり、しょうが、にんにく	簡単ピザ、牛乳
19木	牛乳	ジャムサンド、ミートローフ、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ、野菜ジュース	食パン、◎フライドポテト、◎油、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳	野菜ジュース、オレンジ、ブロッコリー、むきたまねぎ、いちごジャム、赤ピーマン、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン(冷凍)	フライドポテト、ジョア
20金	バナナ	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、もやしのごま酢あえ、グレープフルーツ、すまし汁(麩・わかめ)	米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、砂糖、◎グラニュー糖、焼ふ	◎牛乳、さけ、白みそ、◎卵、◎バター、◎ごま	◎バナナ、グレープフルーツ、根切りもやし、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、きゅうり、しめじ、カットわかめ、レモン果汁	丸ドーナツ、牛乳、教育昆布
21土	牛乳	御飯、鶏の西京焼き、大根のゆかり和え、パイン缶、すまし汁(かまぼこ・ほうれんそう)	米、◎マカロニ、◎砂糖、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、◎きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ	はくさい、パイン缶、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、塩こんぶ	マカロニきな粉、牛乳
22日	牛乳	レタスチャーハン、シュウマイ、トマトの中華風サラダ、バナナ、にらともやしのスープ	米、◎小麦粉、◎三温糖、◎ラード、ごま油、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ごま	バナナ、トマト、きゅうり、レタス、根切りもやし、むきたまねぎ、にら、カットわかめ	ちんすこう、牛乳
23月	牛乳、きらず揚げ	カレーライス、ポテトサラダ、ヨーグルト、マカロニスープ	じゃがいも ハーフ 冷凍、米、◎ミニメロンパン、卵抜きマヨネーズ、マカロニ、油	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、卵抜きベーコン	むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、にんにく	選べるパン、牛乳
24火	ブチダノン	ベーグル、鶏肉のマーマレード焼き、コールスローサラダ、パイン缶、ミネストローネスープ	ベーグル、◎焼きおにぎり、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、卵抜きベーコン、◎ブチダノン	パイン缶、キャベツ、ホー尔特マト缶詰、むきたまねぎ、マーマレード、きゅうり、にんじん、セロリー、にんにく	焼きおにぎり、麦茶
25水	牛乳、野菜スティック	御飯、さばのみそ煮、ほうれんそうのなめたけあえ、キウイフルーツ、けんちん汁(非常食)	米、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎ヤクルト、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、赤みそ	ほうれんそう、キウイフルーツ、ねぎ、にんじん、だいこん、◎きゅうり、なめたけ、ごぼう、しょうが	肉まん、ヤクルト
26木	牛乳	焼豚チャーハン、麩のから揚げ、春雨サラダ、いちご、きくらげスープ	米、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、焼き豚	いちご、根切りもやし、きゅうり、むきたまねぎ、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、にんにく、しょうが、黒きくらげ	原宿ドック(カスタード味)、牛乳
27金	バナナ	しょうゆラーメン、ささみの中華サラダ、りんご、牛乳	ゆで中華めん、◎ホットケーキ粉、◎メープルシロップ、◎砂糖、ごま油、焼ふ	牛乳、◎まめびよ、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、◎牛乳、◎卵、◎バター、焼き豚	◎バナナ、りんご、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、にら	ホットケーキ、まめびよ、教育昆布
28土	牛乳	御飯、鮭の味噌マヨネーズ焼き、きゅうりの酢の物(しらす)、オレンジ、すまし汁(わかめ・大根)	米、◎焼ふ、マヨネーズ、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さけ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、ごま	オレンジ、きゅうり、だいこん、にんじん、カットわかめ	お麩ラスク、牛乳
29日	牛乳	たけのこ御飯、あじの塩焼き、キャベツのおかか和え、オレンジ、あおさ汁	米、◎さつまいも	◎牛乳、◎牛乳、あじ、◎スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	オレンジ、きゅうり、キャベツ、たけのこ、にんじん、しいたけ、あおのり	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
30月	牛乳、野菜スティック	さくらパン、ポテトオムレツ、ブロッコリーの黒ごまサラダ、スティックチーズ、レタススープ	ロールパン、◎スパゲティ、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、卵、チーズ、豚ひき肉、牛乳、◎バター、◎ごま	ブロッコリー、むきたまねぎ、◎にんじん、きゅうり、にんじん、レタス	菜飯スパゲティ、麦茶
31火	ブチダノン	ふりかけ御飯、ハンバーグ、紫キャベツサラダ、いちご、オニオンスープ	米、◎小麦粉、パン粉、◎砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型)、卵抜きマヨネーズ、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、豆乳、牛ひき肉、◎ブチダノン	いちご、むきたまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、パセリ	ココア蒸しパン、牛乳

☆ 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 534kcal	21.0g	17.7g	228mg	2.6mg	203μg	0.35mg	0.37mg	43mg
3歳未満児 449kcal	18.3g	16.2g	255mg	2.8mg	190μg	0.30mg	0.39mg	34mg

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。



寒さも少しずつ和らぎ、春の季節を感じる季節になってきました。今年度も残りわずかとなりました。今月の食育目標は『日々の食事に感謝しましょう』です。いただく命への感謝の気持ちを忘れずに、おいしく楽しく給食を食べましょう。太字に下線を引いてあるメニューが道組の誕生月の子のリクエストメニューです。