

# 令和8年 3月 夕食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明高倉保育園

日付	延長補食	夕食	材 料 名		
			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	ギンビスアスパラガス、麦茶		<b>お休み</b>		
02月	ソフトせんべい、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、きゅうりとたくあんのとえ物、パイン缶、すまし汁(たけのこ)	米、砂糖、油	かじき、白みそ、バター、ごま	パイン缶、きゅうり、たけのこ、むきたまねぎ、にんじん、だいこん(たくあん)、セロリー、カットわかめ、パセリ
03火	きらず揚げ、麦茶	マーボー豆腐丼、チンゲン菜の中華和え、オレンジ、わかめスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、ねぎ、むきたまねぎ、キャベツ、干しいたけ、カットわかめ、しょうが
04水	星たべよ、麦茶	御飯、さばのなめこ御和え、キャベツの昆布あえ、みかん、みそ汁(だいこん・あけ)	米、片栗粉、ごま油	さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、キャベツ、だいこん、なめたけ、にんじん、みつば、塩こんぶ、しょうが、カットわかめ
05木	ミレービスケット、麦茶	御飯、鶏の照りマヨ焼き、ブロッコリーとコーンのソテー、いちご、きのこスープ	米、卵抜きマヨネーズ、油	鶏もも肉(皮付き)、卵抜きベーコン	いちご、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、コーン(冷凍)、しめじ
06金	ほしのおせんべい、麦茶	きつねうどん、納豆あげ、白菜のお浸し、もも缶	ゆでうどん、片栗粉、小麦粉、砂糖	挽きわり納豆、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	はくさい、もも缶、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ、あさつき
07土	サッポロポテト、麦茶	御飯、ぶり大根、小松菜のしらす和え、キウイフルーツ、みそ汁(麩・ねぎ)	米、砂糖、焼ふ	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	キウイフルーツ、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが
08日	クラッカー、麦茶		<b>お休み</b>		
09月	ギンビスアスパラガス、麦茶	焼きそば、焼豚の和え物、バナナ、あおさ汁	焼きそばめん、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、根切りもやし、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、あおのり
10火	ソフトせんべい、麦茶	御飯、赤魚の煮つけ、小松菜の納豆あえ、デコボン、みそ汁(なめこ・大根)	米、三温糖	あかうお、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	デコボン、こまつな、にんじん、だいこん、えのきたけ、なめこ、だいこん(葉)、ひじき
11水	きらず揚げ、麦茶	御飯、ハムカツ、三色サラダ、もも缶、おくらスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、小麦粉、油	卵抜きハム	もも缶、にんじん、キャベツ、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)
12木	星たべよ、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、かぶの梅和え、オレンジ、すまし汁(かまぼこ・えのき)	米、油、砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、かぶ、むきたまねぎ、にんじん、えのきたけ、かぶ・葉、ピーマン、うめびしお
13金	ミレービスケット、麦茶	五目ご飯、あじの塩焼き、キャベツのゆかりあえ、キウイフルーツ、みそ汁(豆腐・ほうれんそう)	米、糸こんにゃく	あじ、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、いんげん、干しいたけ
14土	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、焼肉風炒め、もやしとわかめのナムル、いちご、春雨スープ	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、ごま	いちご、根切りもやし、にんじん、むきたまねぎ、キャベツ、ピーマン、カットわかめ
15日	サッポロポテト、麦茶		<b>お休み</b>		
16月	クラッカー、麦茶	ハヤシライス、イタリアンサラダ、パイン缶、ジュリエット	米、フレンチドレッシング(乳化型)、油	豚肉(もも)、チーズ、卵抜きウインナー	パイン缶、むきたまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、きゅうり、根切りもやし
17火	ギンビスアスパラガス、麦茶	春キャベツツバゲティ、お魚ナゲット、きゅうりとコーンのサラダ、オレンジ、オニオンスープ	スパゲティ、油、フレンチドレッシング(分離型)	魚ナゲット、卵抜きベーコン	オレンジ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、キャベツ、グリーンアスパラガス、マッシュルーム缶、パセリ
18水	ソフトせんべい、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、チンゲン菜の和え物、キウイフルーツ、みそ汁(えのき・あさつき)	米、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、淡色みそ、しらす干し	キウイフルーツ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、ねぎ、えのきたけ、あさつき
19木	きらず揚げ、麦茶	ふりかけ御飯、かじきのフライ、キャベツとツナのサラダ、いちご、だいこんのスープ	米、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、小麦粉	かじき、ツナ油漬缶、卵	いちご、キャベツ、だいこん、にんじん、だいこん(葉)
20金	星たべよ、麦茶		<b>お休み</b>		
21土	ミレービスケット、麦茶	御飯、さばのおろし煮、きゅうりとわかめの酢みそ和え、バナナ、みそ汁(厚揚げ・こまつな)	米、砂糖	さば、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、ごま	バナナ、だいこん、きゅうり、キャベツ、こまつな、ねぎ、カットわかめ、しょうが
22日	ほしのおせんべい、麦茶		<b>お休み</b>		
23月	サッポロポテト、麦茶	御飯、柳川風卵とじ、アスパラのおかか和え、オレンジ、みそ汁(はくさい・えのき)	米、焼ふ(車ふ)	卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	オレンジ、グリーンアスパラガス、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、えのきたけ
24火	クラッカー、麦茶	たけのご飯、カレイの煮つけ、白和え、もも缶、豚汁	米、糸こんにゃく、砂糖、板こんにゃく、ごま油	かれい、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	もも缶、ほうれんそう、たけのこ、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、ごぼう、しょうが
25水	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、ホイコーロウ、きゅうりの中華風サラダ、バナナ、豆腐スープ(にら)	米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵抜きハム、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、根切りもやし、きゅうり、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、ピーマン、にら
26木	ソフトせんべい、麦茶	わかめうどん、魚河岸あげのおろしポン酢、小松菜のしらす和え、りんご	ゆでうどん、砂糖	魚河岸あげ、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、油揚げ	りんご、こまつな、だいこん、にんじん、むきたまねぎ、カットわかめ
27金	きらず揚げ、麦茶	御飯、鶏かつ、コロコロサラダ、パイン缶、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、パン粉、油、小麦粉、花麩、砂糖	鶏もも肉、卵	パイン缶、にんじん、だいこん、きゅうり、葉ねぎ、とろろこんぶ
28土	星たべよ、麦茶	御飯、豆腐バーグ、大根サラダ、キウイフルーツ、はくさいスープ	米、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、かにかまぼこ、卵、ごま	キウイフルーツ、だいこん、むきたまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、干しいたけ
29日	ミレービスケット、麦茶		<b>お休み</b>		
30月	ほしのおせんべい、麦茶	エビピラフ、チキンナゲット、ほうれん草のサラダ、パイン缶、コーンポタージュ	米、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、チキンナゲット、えび(むき身)、ツナ油漬缶、ベーコン	パイン缶、ほうれんそう、クリームコーン缶、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん
31火	サッポロポテト、麦茶	みそラーメン、餃子、もやしとわかめのナムル、バナナ	ゆで中華めん、ごま油、砂糖	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、根切りもやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、コーン(冷凍)、にら、カットわかめ

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	282kcal	11.5g	8.3g	65mg	1.4mg	100μg	0.23mg	0.16mg	30mg
3歳未満児	206kcal	8.5g	6.3g	48mg	1.0mg	73μg	0.17mg	0.12mg	22mg



～旬の素材・豆知識～  
 アスパラガスは春先から芽が出始め、秋まで収穫できますが、春から初夏にかけてが最もおいしい時期となります。穂先が締まっていて、根もとのあたりまで張りがあり、切り口が新しい物が新鮮です。また、色は鮮やかな黄緑色の物が柔らかく美味しいです。  
 アスパラガスには、腎臓や肝臓に効果のあるアスパラギン酸や、血管を丈夫にするルチンが含まれています。下茹でをして、サラダや炒め物にして食べてみましょう。

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