

令和8年 3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第八こども園

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	
02月	豆乳、食べる小魚	《 精選料理 》菜めしご飯、みそ汁(麩・もやし)、南瓜のコロッケ、白菜ののり和え、いちご	米、パン粉、小麦粉、油、○グラニュー糖、麩	○牛乳、油揚げ、○卵、みそ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	かぼちゃ(冷凍)、白菜、いちご、もやし、胡瓜、人参、コーン、キャベツ、刻みのり、こんぶ(だし用)	牛乳、★手作り源氏パイ
03火	ジョア、人参スティック	《 ひなまつり 》ちらし寿司、すまし汁(そうめん・花麩)、さわらの西京焼き、春野菜のおかか和え、りんご	米、干しそうめん、花麩、砂糖	さわら、○牛乳、白みそ、○ホイップクリーム、でんぶ、かつお節	りんご、ブロッコリー(ゆで)、なばな、キャベツ、いちご、人参、れんこん、グリーンアスパラガス、いんげん、糸みつば、刻みのり、干し椎茸、◎人参	麦茶、ひなまつりパフェ
04水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、鶏肉の香味焼き、ひじきの煮物、オレンジ	米、○油、こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、さつま揚げ、みそ、◎調製豆乳	オレンジ、かぶ、れんこん、玉ネギ、ごぼう、人参、ひじき、ねぎ、いんげん、かぶ・葉、しょうが、◎大根	牛乳、★のり塩ポテト
05木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	★ジャージャー麺、豆腐と卵のスープ、もやしとささみの中華和え、グレープフルーツ	中華めん、○食パン、○グラニュー糖、砂糖、ごま油、片栗粉、○粉糖	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、鶏ささ身、○バター、淡色みそ、ごま、◎のむヨーグルト	もやし、グレープフルーツ、玉ネギ、ブロッコリー(ゆで)、人参、ねぎ、胡瓜、たけのこ(水煮缶)、万能ねぎ、干し椎茸、◎胡瓜	牛乳、★ココアトースト
06金	牛乳、バナナチップス	★チキンカレーライス、福神漬け、白菜としめじのスープ、カニカマサラダ、パイナップル	米、じゃが芋、欧風マヨネーズ、○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、かにかまぼこ、牛乳、◎牛乳	パイナップル、玉ネギ、キャベツ、白菜、ブロッコリー(ゆで)、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、人参、胡瓜、福神漬け、トマト、しめじ、コーン、◎バナナ(乾果)	麦茶、★フルーツヨーグルト、リッツ
07土	まめびよ	たらこスパゲティ、ポトフ風スープ、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ	スパゲティ、じゃが芋、欧風マヨネーズ、油	○牛乳、たらこ、ツナ油漬缶、ウインナー、バター	バナナ、ブロッコリー(ゆで)、キャベツ、人参、玉ネギ、胡瓜、しそ、刻みのり	牛乳、お米deガトーショコラ
09月	豆乳、食べる小魚	ごはん、みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)、豚肉と厚揚げのおろし煮、白菜と海苔のナムル、オレンジ	米、○焼きそばめん、さつま芋、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉、○豚肉(肩)、みそ、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	だいこん、白菜、オレンジ、もやし、○キャベツ、ねぎ、○もやし、玉ネギ、人参、○玉ネギ、○ピーマン、水菜、○人参、万能ねぎ、焼きのり	牛乳、★ソース焼きそば
10火	ジョア、人参スティック	《 誕生会 》全粒粉食パン※選べるジャム、オニオンスープ、★チーズ入りハンバーグ、ポパイサラダ、りんご	パン、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○ホイップクリーム、プロセスチーズ、卵、ベーコン、ごま	玉ネギ、りんご、キャベツ、ほうれん草、デイスパンスパックジャム(いちご&マカリン)、○いちご、◎人参	牛乳、誕生ケーキ
11水	豆乳、大根スティック	ふりかけごはん、ほうれん草のかき玉汁、★鶏肉のから揚げ、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	米、○アルファ化米、油、片栗粉	鶏もも肉、卵、かつお節、◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー(ゆで)、キャベツ、ほうれん草、人参、◎大根	《 法人一斉避難訓練 》麦茶、わかめおにぎり(非常食)
12木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《 卒業お祝い献立 》お赤飯、けんちん汁、鮭の塩こうじ焼き、がんもと小松菜の煮物、いちご	米、もち米、さといも(冷凍)、砂糖、ごま油	○牛乳、鮭、がんもどき、豆腐、鶏もも肉、油揚げ、ささげ(乾)、◎のむヨーグルト	いちご、こまつな、大根、ごぼう、ねぎ、人参、◎胡瓜	幼児牛乳、黒糖蒸しケーキ
13金	牛乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、鶏肉の照りマヨ焼き、キャベツとピーマンのツナ和え、グレープフルーツ	米、○砂糖、欧風マヨネーズ、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、○生クリーム、ツナ油漬缶、油揚げ、みそ、◎牛乳	○バナナ、グレープフルーツ、キャベツ、ピーマン、大根、人参、玉ネギ、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	麦茶、★バナナのクリームチーズがけ、クラッカー
14土	まめびよ	五目うどん、コロッケ、ささみのサラダ、バナナ	うどん、○クリームパン、ドレッシング、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、油揚げ	バナナ、大根、キャベツ、人参、ブロッコリー(ゆで)、こまつな、胡瓜、ねぎ	牛乳、ミニクリームパン
16月	豆乳、食べる小魚	マーボー豆腐丼、にら玉スープ、切干大根とホタテの中華和え、オレンジ	米、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、○ウインナー、卵、ほたて貝柱水煮缶、○卵、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	オレンジ、玉ネギ、筍、胡瓜、ねぎ、切り干しだいこん、人参、ニラ、しょうが、にんにく	牛乳、★ウインナーロールパイ
17火	ジョア、人参スティック	ごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、白身魚のたらこマヨ焼き、小松菜の納豆和え、りんご	米、○小麦粉、○粉糖、欧風マヨネーズ	○牛乳、メルルーサ、○バター、挽きわり納豆、○卵、たらこ、みそ、かつお節	りんご、こまつな、もやし、白菜、まいたけ、ねぎ、人参、◎人参	牛乳、★手作りクッキー
18水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、鶏肉の香味焼き、ひじきの煮物、いちご	○さつま芋、米、○砂糖、こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、さつま揚げ、みそ、○生クリーム、○卵、○バター、◎調製豆乳	いちご、かぶ、れんこん、玉ネギ、ごぼう、人参、ひじき、ねぎ、いんげん、かぶ・葉、しょうが、◎大根	牛乳、★スイートポテト
19木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	★八王子ラーメン、焼ギョウザ、鶏ささみと野菜の和風サラダ、グレープフルーツ	中華めん、○食パン、ドレッシング、○グラニュー糖、ごま油	○牛乳、焼き豚、鶏ささ身、なるも、○バター、○きな粉、◎のむヨーグルト	もやし、グレープフルーツ、ブロッコリー(ゆで)、玉ネギ、キャベツ、胡瓜、コーン、人参、◎胡瓜	牛乳、★きな粉トースト
20金	☆☆ 春分の日 ☆☆					
21土	まめびよ	豚丼、みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)、キャベツの青じそ和え、グレープフルーツ	米、白滝、じゃが芋、砂糖	○牛乳、豚肉、みそ、ごま	玉ネギ、キャベツ、グレープフルーツ、人参、胡瓜、しそ、カットわかめ	牛乳、今川焼き(あんこ)
23月	豆乳、食べる小魚	ごはん、みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)、豚肉と厚揚げのおろし煮、白菜と海苔のナムル、オレンジ	米、さつま芋、○春巻きの皮、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉、○ハム、○スライスチーズ、みそ、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	だいこん、白菜、オレンジ、もやし、ねぎ、○グリーンアスパラガス、玉ネギ、人参、水菜、万能ねぎ、焼きのり	牛乳、★ハムチーズ春巻き
24火	ジョア、人参スティック	ロールパン※選べるジャム、クリームシチュー、チキンナゲット、ポパイサラダ、りんご	パン、○米、じゃが芋	牛乳、鶏もも肉、○たい、ベーコン、ごま	りんご、玉ネギ、キャベツ、ほうれん草、人参、デイスパンスパックジャム(いちご&マカリン)、○のり佃煮、○みつ葉、◎人参	《 ご当地グルメ:新潟県 》麦茶、柏崎鯛茶漬
25水	豆乳、大根スティック	わかめご飯、ほうれん草のかき玉汁、★鶏肉のから揚げ、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	米、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、卵、○生クリーム、かつお節、◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー(ゆで)、キャベツ、ほうれん草、人参、◎大根	牛乳、★クリームサンドビスケット(ココア)
26木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《 郷土料理:新潟県 》ごはん、みそ汁(小松菜・もやし)、鮭の焼漬け、佐渡の煮しめ、グレープフルーツ	米、白滝、さといも(冷凍)、車麩、砂糖	○牛乳、鮭、生揚げ、○牛乳、○プロセスチーズ、みそ、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、もやし、こまつな、人参、椎茸、ねぎ、いんげん、◎胡瓜	牛乳、★チーズ蒸しパン
27金	牛乳、バナナチップス	★カレーうどん、お魚ナゲット、カニカマサラダ、パイナップル	うどん、欧風マヨネーズ、○砂糖、片栗粉	豚肉(もも)、○ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、○生クリーム、かにかまぼこ、油揚げ、牛乳、◎牛乳	○バナナ、パイナップル、玉ネギ、キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー(ゆで)、ねぎ、胡瓜、人参、◎バナナ(乾果)	麦茶、★バナナのクリームチーズがけ、クラッカー
28土	まめびよ	野菜たっぷりタンメン(みそ味)、焼ギョウザ、ブロッコリーと卵の炒め物、バナナ	中華めん、油、ごま油	○牛乳、豚肉、卵、ベーコン、淡色みそ	バナナ、ブロッコリー(ゆで)、こまつな、キャベツ、人参、ニラ、ねぎ、しめじ、コーン	牛乳、ツイストドーナツ
30月	豆乳、食べる小魚	マーボー豆腐丼、にら玉スープ、切干大根とホタテの中華和え、オレンジ	米、○グラニュー糖、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、ほたて貝柱水煮缶、○卵、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	オレンジ、玉ネギ、筍、胡瓜、ねぎ、切り干しだいこん、人参、ニラ、しょうが、にんにく	牛乳、★手作り源氏パイ
31火	ジョア、人参スティック	ごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、白身魚のたらこマヨ焼き、小松菜の納豆和え、りんご	米、○小麦粉、○砂糖、欧風マヨネーズ	○牛乳、メルルーサ、挽きわり納豆、○バター、たらこ、○粉チーズ、みそ、かつお節	りんご、こまつな、もやし、白菜、まいたけ、ねぎ、人参、◎人参	牛乳、★チーズクッキー

☆食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆ 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	531kcal	21.8g	19.7g	220mg	2.5mg	174μg	0.34mg	0.42mg	34mg
3歳未満児	492kcal	20.2g	18.0g	301mg	2.6mg	159μg	0.31mg	0.41mg	29mg

★リクエストメニュー★

★のマークのメニューは道組さんのリクエストメニューです！カレー、ジャージャー麺、八王子ラーメン、から揚げ、ココアトースト、スイートポテトが人気でした。

★郷土料理・ご当地グルメ★ 今月は新潟県です！

・**柏崎鯛茶漬**…鯛の漁獲量が多い、柏崎市のご当地グルメです。

・**鮭の焼漬け**…焼いた鮭を醤油・酒・みりんに漬けこむシンプルな料理です。

・**佐渡の煮しめ**…佐渡地域の郷土料理で、豆腐や昆布、野菜、練り物などをあごだして煮物にします。祭りや祝い事に欠かせない料理です。



