



2026年3月 献立表

社会福祉法人 都島友の会
 こども発達科 トリ・ソノソノ

日曜日	献立名 (昼食)		黄色 熱や力になる エネルギー源	赤色 血や肉になる たんぱく質源	緑色 体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源
2月	赤飯 マカロニサラダ 鶏肉の唐揚げ すまし汁 でこぼん	牛乳	米 ごま 麩 マカロニ	鶏肉 小豆 わかめ 牛乳	生姜 人参 胡瓜 キャベツ みつば でこぼん
3月	ちらし寿司 鮭の塩焼き 赤だし いちご	牛乳	米 ジャム	高野豆腐 しらす 卵 鮭 牛乳	干し椎茸 レンコン 人参 菜の花 青ねぎ なめこ 大根 いちご
4月	ご飯 みそ汁 牛肉とピーマンの炒め物 しらす和え	牛乳	米	牛肉 しらす 厚揚げ 牛乳	玉葱 ピーマン たけのこ きくらげ にんにく キャベツ 小松菜 えのき茸 青ねぎ
5月	きつねうどん かみかみサラダ さつま芋の天ぷら みかん	牛乳	うどん玉 ごま 小麦粉 さつま芋	油揚げ かまぼこ 鶏肉 ひじき しらす 牛乳	青ねぎ 切り干し大根 キャベツ コーン 人参 みかん
6月	ご飯 みそ汁 りんご 鶏肉の塩こうじ焼き 昆布と豚肉の炒め物	牛乳	米 こんにゃく	豚肉 鶏肉 かまぼこ 牛乳 刻み昆布	人参 いんげん 生姜 玉葱 小松菜 りんご
7月	チャーハン キャベツサラダ スープ	お茶	米	豚肉	人参 玉葱 コーン キャベツ フロccoli 大根 白菜 パセリ
9月	ご飯 みそ汁 鯖の磯辺焼き 高野豆腐のそぼろ炒め	牛乳	米	鯖 青のり 高野豆腐 豚肉 牛乳	小松菜 人参 玉葱 南瓜 白ねぎ
10月	トッピングカレーライス (エビフライ・南瓜・コーン・オクラ) モモヨーグルト	牛乳	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	豚肉 えび ツナ 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 南瓜 コーン オクラ モモ
11月	ご飯 わかめスープ 厚揚げの中華炒め 棒ぎョーザ	牛乳	米 ギョーザの皮	厚揚げ 牛乳 イカ 豚肉 わかめ	青梗菜 きくらげ 人参 玉葱 豆腐 生姜 なら キャベツ
12月	パン コーンスープ ハンバーグ 人参甘煮 オープンポテト 白菜サラダ	牛乳	パン じゃが芋	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 大豆 牛乳 寒天	玉葱 人参 コーン パセリ 白菜 えのき茸
13月	鯛めし みそ汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し ミニゼリー	牛乳	米	鯛 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 わかめ	小松菜 人参 えのき茸 みつば 青ねぎ
14月	休園日				
16月	スパゲティミートソース スティック野菜 オレンジ ロールパン	牛乳	スパゲティ バター 小麦粉 パン	牛肉 豚肉 鶏肝臓 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大根 胡瓜 オレンジ
17月	パン 大根のスープ チキンとマカロニのグラタン 野菜サラダ ウィンナー	牛乳	パン 小麦粉 パン粉 バター マカロニ	鶏肉 牛乳 チーズ ウィンナー	玉葱 しめじ茸 フロccoli キャベツ ピーマン コーン 胡瓜 大根 人参 パセリ
18月	ハヤシライス かぼちゃサラダ いちご	牛乳	米 じゃが芋 かぼちゃ	牛肉 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム クリンピース ほうれん草 いちご
19月	魚のピラフ ミニゼリー 菜の花と豚肉のごまドレ和え 豆腐とオクラのスープ	牛乳	米 バター ごま	カレイ 豆腐 牛乳 豚肉	玉葱 ピーマン 人参 菜の花 ほうれん草 オクラ
20月	春分の日				
21月	休園日				
23月	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 大根おろし ひじきの炒め煮	牛乳	米	鯖 大豆 牛乳 ひじき	大根 人参 小松菜 白菜 にんにく
24月	修了を祝う会				
25月	ご飯 みそ汁 バナナ 豚肉の生姜炒め ゴママヨネーズ和え	牛乳	米 ごま 里芋	豚肉 油揚げ 牛乳	生姜 玉葱 エリンギ 青ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 バナナ
26月	ご飯 鯖の西京焼き 春野菜の炒め物 すまし汁	牛乳	米	鯖 豚肉 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 コーン 小松菜 えのき茸
27月	ふりかけご飯 みそ汁 オムレツ おかか和え いちご	牛乳	米	鶏肉 卵 ふりかけ かつお節 わかめ 牛乳 厚揚げ	玉葱 人参 フロccoli 白菜 ほうれん草 青ねぎ いちご
28月	休園日				
30月	ご飯 みそ汁 バーベキュー風チキン 大根サラダ	牛乳	米 ごま	鶏肉 豆腐 牛乳	青ねぎ にんにく 南瓜 玉葱 大根 コーン 胡瓜 小松菜
31月	ご飯 みそ汁 鯖のカレーム二郎 お浸し バナナ	牛乳	米 かぼちゃ 米粉	鯖	パセリ キャベツ ほうれん草 人参 玉葱 バナナ

3月の献立には、子ども達の人気メニューを取り入れています。

『食を通して育む』

食生活の乱れや生活習慣病が問題となり、食育というものが大きく取り上げられています。

旬を知り、食材を学び、味を覚える。

給食を通して元気よく成長してほしいと願っています。

“旬の食材を” “楽しく食べる” 簡単に出来るとても大切なことです。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

