

令和3年 4月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第八保育園

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	
01 木	のむヨーグルト	ごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、肉じゃが、キャベツの青じそ和え、バナナ	じゃが芋、米、白滝、○コーンフレーク、砂糖	豚肉(もも)、○ホイップクリーム、生揚げ、みそ、ごま、◎のむヨーグルト	玉ネギ、バナナ、キャベツ、○いちご、人参、胡瓜、かぶ、かぶ・葉、しそ	《進級お祝いおやつ》 麦茶、いちごのパフェ
02 金	豆乳、人参スティック	菜めしご飯、みそ汁(白菜・舞茸)、鯖のごまみりん焼き、豚肉と根菜の炒め物、いちご	○クリームパン、米、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、豚肉、みそ、ごま、◎調製豆乳	いちご、白菜、れんこん、ごぼう、まいたけ、ねぎ、人参、えのきたけ、いんげん、◎人参	幼児牛乳、赤ちゃんのおしりパン
03 土	まめびよ	スタミナ丼、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、大根とツナのサラダ、グレープフルーツ	米、じゃが芋、油	○牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、みそ、ごま	玉ネギ、大根、グレープフルーツ、胡瓜、人参、ニラ、万能ねぎ	牛乳、カステラ
05 月	豆乳、バナナチップス	焼きとり丼、みそ汁(大根・油揚げ)、小松菜とじゃこの和え物、オレンジ	○たこ焼き、米、砂糖、○欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、しらす干し、○かつお節、◎調製豆乳	もやし、こまつな、オレンジ、大根、人参、刻みのり、しょうが、カットわかめ、◎あおのり、◎バナナ(乾果)	牛乳、たこ焼き
06 火	ヤクルト	ごはん、けんちん汁、かじきの竜田揚げ、きゅうりとカニカマの酢の物、りんご	米、○食パン、さいとも(冷凍)、油、片栗粉、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、豆腐、鶏もも肉、油揚げ、○バター、カニカマ、○きな粉、ごま、◎ヤクルト	りんご、胡瓜、もやし、大根、ごぼう、ねぎ、人参、にんにく、しょうが、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
07 水	牛乳、大根スティック	きのこうどん、焼きししゃも、かぼちゃサラダ、グレープフルーツ	うどん、○米、さつま芋、欧風マヨネーズ、片栗粉	豚肉(もも)、ししゃも、油揚げ、ハム、◎牛乳	グレープフルーツ、かぼちゃ、大根、人参、なめこ、しめじ、えのきたけ、胡瓜、ねぎ、椎茸、◎あおのり、◎大根	麦茶、たぬきおにぎり
08 木	のむヨーグルト	《精進料理》わかめご飯、みそ汁(豆腐・なめこ)、高野豆腐とじゃがいもの煮物、キャベツの塩昆布あえ、いちご	米、じゃが芋、○小麦粉、○粉糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豆腐、○バター、凍り豆腐、みそ、○卵、◎のむヨーグルト	キャベツ、いちご、人参、なめこ、胡瓜、絹さや、○いちごジャム、塩こんぶ、カットわかめ	《花まつり》 牛乳、お花クッキー
09 金	牛乳	春野菜のカレー、福神漬け、白菜としめじのスープ、春雨サラダ、パイナップル	米、じゃが芋、春雨、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、卵、ハム、ごま、◎牛乳	パイナップル、玉ネギ、白菜、人参、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、胡瓜、グリーンアスパラガス、福神漬け、コーン、しめじ	麦茶、フルーツゼリー、リッツ
10 土	まめびよ	和風スパゲッティ、コロコロスープ、ポテトサラダ、バナナ	○さつま芋、じゃが芋、マカロニスパゲティ、欧風マヨネーズ、砂糖、○グラニュー糖	ベーコン、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○生クリーム、○卵、○バター、○牛乳	バナナ、ほうれん草、玉ネギ、大根、しめじ、人参、胡瓜、コーン、刻みのり	牛乳、スイートポテト
12 月	牛乳、食べる小魚	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、豚肉のしょうが炒め、キャベツのおかか和え、グレープフルーツ	米、○スパゲティ、さつま芋、油	豚肉、みそ、○しらす干し、○バター、かつお節、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	玉ネギ、グレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、人参、ピーマン、水菜、しょうが	麦茶、じゃこスパゲッティ
13 火	ヤクルト	人参ロールパン、ほうれん草とコーンのスープ、スパニッシュオムレツ、マカロニサラダ、バナナ	パン、じゃが芋、マカロニスパゲティ、欧風マヨネーズ、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、卵、ツナ水煮缶、ベーコン、○卵、◎ヤクルト	バナナ、ほうれん草、人参、玉ネギ、キャベツ、胡瓜、コーン、ピーマン	牛乳、手作り源氏パイ
14 水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、白身魚のたらこマヨ焼き、切干大根のチャプチェ風、りんご	米、○小麦粉、○グラニュー糖、欧風マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、メルルーサ、豚肉、○卵、○バター、油揚げ、みそ、たらこ、◎調製豆乳	りんご、キャベツ、切り干しいんこん、人参、ニラ、椎茸、コーン、カットわかめ、◎人参	牛乳、ココアマフィン
15 木	のむヨーグルト	ごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、肉じゃが、キャベツの青じそ和え、オレンジ	じゃが芋、米、○食パン、白滝、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○生クリーム、生揚げ、みそ、ごま、◎のむヨーグルト	玉ネギ、キャベツ、オレンジ、○いちご、人参、胡瓜、かぶ、かぶ・葉、しそ	牛乳、いちごのフルーツサンド
16 金	牛乳、大根スティック	《創立記念日》お赤飯、野菜焼、鶏肉の幽庵焼き、たけのこの土佐煮、ほうれん草の磯和え、いちご	米、もち米、白滝	鶏もも肉、ささげ(乾)、かつお節、◎牛乳	ほうれん草、いちご、筍、大根、人参、ごぼう、えのきたけ、糸みつば、刻みのり、ゆず果皮、ゆず果汁、◎大根	麦茶、お祝いまんじゅう
17 土	まめびよ	野菜たっぷりタンメン(みそ味)、ギョウザ、鶏ささみと野菜のごま酢和え、グレープフルーツ	中華めん、○パウムクーヘン、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、淡色みそ、ごま	グレープフルーツ、もやし、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、人参、ニラ、胡瓜、ねぎ、コーン	牛乳、パウムクーヘン、グレープゼリー
19 月	豆乳、おしゃぶり昆布	焼きとり丼、みそ汁(大根・油揚げ)、小松菜とじゃこの和え物、オレンジ	○たこ焼き、米、砂糖、○欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、しらす干し、○かつお節、◎調製豆乳	もやし、こまつな、オレンジ、大根、人参、刻みのり、しょうが、カットわかめ、◎あおのり、◎こんぶ	牛乳、たこ焼き
20 火	ミルミル	ごはん、けんちん汁、かじきの竜田揚げ、きゅうりとカニカマの酢の物、りんご	米、○食パン、さいとも(冷凍)、油、片栗粉、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、豆腐、鶏もも肉、油揚げ、○バター、カニカマ、○きな粉、ごま	りんご、胡瓜、もやし、大根、ごぼう、ねぎ、人参、にんにく、しょうが、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
21 水	牛乳、胡瓜スティック	ちゃんぽんうどん、焼きししゃも、かぼちゃサラダ、グレープフルーツ	うどん、○米、さつま芋、欧風マヨネーズ、片栗粉、ごま油	豚肉、ししゃも、なると、えび(むき身)、ハム、◎牛乳	グレープフルーツ、かぼちゃ、もやし、白菜、チンゲンサイ、筍、ねぎ、胡瓜、人参、◎あおのり、◎胡瓜	麦茶、たぬきおにぎり
22 木	のむヨーグルト	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、高野豆腐のオランダ煮、キャベツの塩昆布あえ、いちご	米、じゃが芋、○小麦粉、油、○粉糖、片栗粉、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、豆腐、鶏もも肉、○バター、凍り豆腐、みそ、○卵、◎のむヨーグルト	キャベツ、いちご、人参、なめこ、胡瓜、絹さや、塩こんぶ、カットわかめ	《オリンピックメニュー：カナダ》牛乳、メープルクリームクッキー
23 金	牛乳	ハヤシライス、白菜としめじのスープ、春雨サラダ、パイナップル	米、春雨、砂糖、油、ごま油	牛肉(もも)、卵、ハム、ごま、◎牛乳	玉ネギ、パイナップル、人参、白菜、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、マッシュルーム、胡瓜、コーン、しめじ	麦茶、フルーツゼリー、リッツ
24 土	まめびよ	ソース焼きそば、肉団子スープ、中華サラダ、バナナ	焼きそばめん、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、竹輪、ごま	バナナ、胡瓜、キャベツ、白菜、人参、もやし、玉ネギ、ピーマン、ニラ、椎茸、カットわかめ	牛乳、焼きプリンタルト
26 月	牛乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、豚肉のしょうが炒め、キャベツのおかか和え、グレープフルーツ	米、○スパゲティ、さつま芋、油	豚肉、みそ、○しらす干し、○バター、かつお節、◎牛乳	玉ネギ、グレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、人参、ピーマン、水菜、しょうが、◎バナナ(乾果)	麦茶、じゃこスパゲッティ
27 火	ミルミル	《誕生会》プリオッシュパン、クリームシチュー、メンチカツ、アスパラサラダ、いちご	パン、じゃが芋、油、セパレートドレッシング	牛乳、ウインナー	いちご、玉ネギ、キャベツ、ブロッコリー、人参、グリーンアスパラガス、胡瓜、◎オレンジ、コーン、○いちごジャム、赤たまねぎ	麦茶、誕生ケーキ(※純組はホットケーキ)
28 水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、白身魚ののりマヨ焼き、切干大根のチャプチェ風、りんご	米、○小麦粉、○グラニュー糖、欧風マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、メルルーサ、豚肉、○卵、○バター、油揚げ、みそ、◎調製豆乳	りんご、キャベツ、切り干しいんこん、人参、ニラ、椎茸、コーン、カットわかめ、あおのり、◎人参	牛乳、ココアマフィン
30 金	牛乳、人参スティック	《子どもの日》たけのこご飯、かき玉汁、こいのぼりハンバーグ、じゃこサラダ、グレープフルーツ	米、ドレッシング、片栗粉	卵、油揚げ、なると、しらす干し、◎牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、筍、グリーンアスパラガス、胡瓜、人参、椎茸、コーン、糸みつば、◎人参	(乳児)麦茶、たい焼き(幼児)緑茶、かしわ餅

☆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 566kcal	21.1g	18.7g	176mg	2.40mg	188μg	0.34mg	0.34mg	39mg
3歳未満児 535kcal	20.6g	18.0g	247mg	2.40mg	181μg	0.31mg	0.37mg	33mg

ご入園・ご進級おめでとうございます！

新たな1年がスタートしました。安全でおいしい食事を提供出来るよう工夫してまいります。また、調理保育や野菜の栽培・収穫など楽しい食育活動を行い、様々な食の体験を通して子どもたちが食べることや命について学び、心も体も豊かに成長してほしいと願っております。1年間よろしくお願ひ致します。

※今年度も月一回の精進料理とオリンピックメニューを取り入れていきます。お楽しみに☆

