

# 令和5年 4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	
01 土	まめびよ	豚肉のしょうが焼き丼、みそ汁(さつま芋・水菜)、キャベツとちくわのマヨ和え、バナナ	米、さつま芋、欧風マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉、みそ、ごま	玉ネギ、バナナ、キャベツ、胡瓜、人参、水菜、ピーマン	牛乳、黒糖蒸しケーキ
03 月	豆乳、食べる小魚	わかめご飯、白菜のすまし汁、鶏肉の照焼き、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	米、○食パン、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○生クリーム、かつお節、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、○いちご、ブロッコリー、白菜、人参、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが	《進級お祝いおやつ》牛乳、いちごのフルーツサンド
04 火	ヤクルト	ごはん、みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)、豚肉と厚揚げのおろし煮、キャベツとピーマンのツナ和え、りんご	米、砂糖、じゃがいも	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、豆腐、ツナ油漬缶、○ウインナー、みそ、○卵、◎ヤクルト	だいこん、りんご、キャベツ、ピーマン、ねぎ、なめこ、人参、玉ねぎ、万能ねぎ	牛乳、ウインナーロールパイ
05 水	豆乳、人参スティック	ごはん、春雨スープ、白身魚のチリソース、切干大根とホタテの中華和え、バナナ	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、春雨、○粉糖、ごま油	○牛乳、すずき、○卵、○生クリーム、○バター、ほたて貝柱水煮缶、ごま、◎調製豆乳	バナナ、ねぎ、胡瓜、○レモン、人参、玉ネギ、ニラ、切り干しだいこん、椎茸、◎人参	牛乳、レモンカップケーキ
06 木	のむヨーグルト	さくらロールパン、小松菜のスープ、豆乳グラタン、小エビのサラダ、グレープフルーツ	○米、パン、小麦粉、マカロニ、パン粉、油、○砂糖	調製豆乳、鶏肉、○豚肉、えび(むき身)、○油揚げ、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、玉ネギ、人参、コーン、胡瓜、○刻みこんぶ、○しょうが	麦茶、しじゅうしおにぎり
07 金	豆乳、胡瓜スティック	《精進料理》高野豆腐のそぼろ丼、きゅうりの浅漬、みそ汁(豆腐・わかめ)、ほうれん草のなめたけ和え、いちご	米、○小麦粉、○粉糖、砂糖	○牛乳、豆腐、○バター、凍り豆腐、みそ、○卵、◎調製豆乳	ほうれん草、いちご、人参、胡瓜、ほうれんそう(冷凍)、なめたけ、絹さや、えのきたけ、○いちごジャム、こんぶ(だし用)、カットわかめ、◎胡瓜	《花まつり》牛乳、お花クッキー
08 土	まめびよ	若竹うどん、しゅうまい、小松菜と大根のサラダ、オレンジ	うどん、○たこ焼き、ドレッシング、○欧風マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、ツナ油漬缶、○かつお節	オレンジ、筍、大根、こまつな、ねぎ、胡瓜、人参、コーン、カットわかめ、○あおのり	牛乳、たこ焼き
10 月	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、れんこんつくね、ほうれん草の卵チーズ和え、りんご	米、○油、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、プロセスチーズ、みそ、油揚げ、◎調製豆乳	りんご、れんこん、ほうれん草、大根、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、人参、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳、ポテトフライ
11 火	ヤクルト	ごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、鮭のあけぼの焼き、洋風きんぴら、グレープフルーツ	米、○食パン、じゃが芋、欧風マヨネーズ、○メープルシロップ、○グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、鮭、豚ひき肉、生揚げ、みそ、○バター、粉チーズ、◎ヤクルト	グレープフルーツ、かぶ、ピーマン、玉ネギ、人参、人参、かぶ・葉	牛乳、メイプルシュガートースト
12 水	豆乳、人参スティック	ちゃんぽんうどん、エビしゅうまい、カニカマサラダ、いちご	うどん、欧風マヨネーズ、片栗粉、ごま油	○牛乳、調製豆乳、豚肉、○プロセスチーズ、なると、かにかまぼこ、えび(むき身)、◎調製豆乳	いちご、もやし、白菜、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、筍、胡瓜、ねぎ、人参、◎人参	牛乳、チーズ蒸しパン
13 木	のむヨーグルト	ふりかけごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、肉大根、小松菜とじゃこの和え物、オレンジ	米、さつま芋、白滝、○麩、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、○バター、みそ、しらす干し、○きな粉、◎のむヨーグルト	大根、玉ネギ、こまつな、オレンジ、もやし、人参、いんげん、水菜	牛乳、きなこお麩ラスク
14 金	牛乳、胡瓜スティック	春野菜のカレー、福神漬、白菜としめじのスープ、れんこんとたらこのマヨ和え、パイナップル	米、欧風マヨネーズ	鶏もも肉、ベーコン、たらこ、◎牛乳	パイナップル、玉ネギ、れんこん、白菜、○もも缶、○みかん缶、○ハイン缶、人参、筍、キャベツ、大根、グリーンアスパラガス、胡瓜、福神漬、しめじ、◎胡瓜	麦茶、フルーツゼリー、リッツ
15 土	まめびよ	ポロネーゼスパゲティ、ポトフスープ、パンバンジーサラダ、バナナ	スパゲティ、じゃが芋、ドレッシング、油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ウインナー	玉ネギ、バナナ、人参、ホールトマト、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、にんにく	牛乳、ツイストドーナツ
17 月	豆乳、おしゃぶり昆布	《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、かまぼこ、ささげ(乾)、かつお節、◎豆乳、○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、◎こんぶ	牛乳、お祝いまんじゅう
18 火	ヤクルト	ごはん、みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)、豚肉と厚揚げのおろし煮、キャベツとピーマンのツナ和え、りんご	米、砂糖、じゃがいも	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、豆腐、ツナ油漬缶、○ウインナー、みそ、○卵、◎ヤクルト	だいこん、りんご、キャベツ、ピーマン、ねぎ、なめこ、人参、玉ねぎ、万能ねぎ	牛乳、ウインナーロールパイ
19 水	豆乳、人参スティック	ごはん、春雨スープ、白身魚のチリソース、切干大根とホタテの中華和え、バナナ	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、春雨、○粉糖、ごま油	○牛乳、すずき、○卵、○生クリーム、○バター、ほたて貝柱水煮缶、ごま、◎調製豆乳	バナナ、ねぎ、胡瓜、○レモン、人参、玉ネギ、ニラ、切り干しだいこん、椎茸、◎人参	牛乳、レモンカップケーキ
20 木	のむヨーグルト	さくらロールパン、小松菜のスープ、豆乳グラタン、小エビのサラダ、グレープフルーツ	○米、パン、小麦粉、マカロニ、パン粉、油、○砂糖	調製豆乳、鶏肉、○豚肉、えび(むき身)、○油揚げ、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、玉ネギ、人参、コーン、胡瓜、○刻みこんぶ、○しょうが	麦茶、しじゅうしおにぎり
21 金	ジョア	焼きとり丼、みそ汁(ほうれん草・えのき)、はんぺんののりマヨ焼き、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○小麦粉、○粉糖、欧風マヨネーズ、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、鶏肉、はんぺん、○バター、みそ、○卵、油揚げ	キャベツ、オレンジ、ほうれん草、胡瓜、人参、えのきたけ、塩こんぶ、刻みのり、しょうが、あおのり	牛乳、手作りクッキー
22 土	まめびよ	野菜たっぷりタンメン(みそ味)、焼ギョウザ、もやしとささみの中華和え、いちご	中華めん、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、ごま、淡色みそ	もやし、いちご、こまつな、キャベツ、チンゲンサイ、ニラ、胡瓜、ねぎ、人参、コーン	牛乳、スイートポテト
24 月	豆乳、食べる小魚	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、れんこんつくね、ほうれん草の卵チーズ和え、りんご	米、○油、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、プロセスチーズ、みそ、油揚げ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	りんご、れんこん、ほうれん草、大根、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、人参、カットわかめ	牛乳、ポテトフライ
25 火	ヤクルト	ごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、鮭のあけぼの焼き、洋風きんぴら、グレープフルーツ	米、○食パン、じゃが芋、欧風マヨネーズ、○メープルシロップ、○グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、鮭、豚ひき肉、生揚げ、みそ、○バター、粉チーズ、◎ヤクルト	グレープフルーツ、かぶ、ピーマン、玉ネギ、人参、人参、かぶ・葉	牛乳、メイプルシュガートースト
26 水	豆乳、人参スティック	ちゃんぽんうどん、エビしゅうまい、カニカマサラダ、いちご	うどん、欧風マヨネーズ、片栗粉、ごま油	○牛乳、調製豆乳、豚肉、○プロセスチーズ、なると、かにかまぼこ、えび(むき身)、◎調製豆乳	いちご、もやし、白菜、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、筍、胡瓜、ねぎ、人参、◎人参	牛乳、チーズ蒸しパン
27 木	のむヨーグルト	《誕生会》ケチャップライス、コロコロスープ、鶏肉のから揚げ、カラフルサラダ、オレンジ	米、油、フレンチドレッシング(乳化型)、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○ホイップクリーム、ウインナー、プロセスチーズ、◎のむヨーグルト	オレンジ、玉ネギ、キャベツ、大根、人参、○いちご、胡瓜、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、にんにく	牛乳、誕生会ケーキ(※純組はホットケーキ)
28 金	牛乳、胡瓜スティック	春野菜のカレー、福神漬、白菜としめじのスープ、れんこんとたらこのマヨ和え、パイナップル	米、欧風マヨネーズ	鶏もも肉、ベーコン、たらこ、◎牛乳	パイナップル、玉ネギ、れんこん、白菜、○もも缶、○みかん缶、○ハイン缶、人参、筍、キャベツ、大根、グリーンアスパラガス、胡瓜、福神漬、しめじ、◎胡瓜	麦茶、フルーツゼリー、リッツ
29 土		☆☆ 昭和の日 ☆☆☆				

☆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 546kcal	22.0g	19.9g	217mg	2.5mg	200μg	0.35mg	0.40mg	41mg
3歳未満児 515kcal	21.2g	18.6g	262mg	2.8mg	177μg	0.32mg	0.38mg	35mg

ご入園・ご進級おめでとございます！

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生きることについて感じ、心も体も豊かに成長してほしいと願っております。1年間よろしくお願致します。

