

令和6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月	豆乳、食べる小魚	焼きとり丼、みそ汁(もやし・麩)、ちくわのマヨ焼き、かぶの塩昆布和え、オレンジ	◎パン、欧風マヨネーズ、パン粉、麩、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、竹輪、○生クリーム、みそ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	オレンジ、もやし、かぶ、胡瓜、キャベツ、○いちご、かぶ、葉、塩こんぶ、刻みのり、万能ねぎ、しょうが	◀進級お祝いおやつ▶ 牛乳、いちごのマリトツツオ
02火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、豆腐と卵のスープ、チンジャオロース、キャベツとちくわの中華和え、バナナ	米、ごま油、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、卵、ごま、◎ヤクルト	バナナ、キャベツ、ピーマン、筍、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、万能ねぎ、◎人参	幼児牛乳、焼きドーナツ
03水	豆乳、大根スティック	ごはん、すまし汁(白菜・わかめ)、さわらの西京焼き、豚肉と根菜の炒め物、りんご	米、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、○こしあん(生)、白みそ、豚肉、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	りんご、白菜、れんこん、ごぼう、人参、えのきたけ、いんげん、カットわかめ、◎大根	牛乳、小倉パイ
04木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ロールパン、クリームシチュー、鶏肉のマーマレード焼き、ひじきのサラダ、グレープフルーツ	パン、○米、じゃが芋、ドレッシング	鶏もも肉、牛乳、ウインナー、○プロセスチーズ、ベーコン、○かつお節、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、玉ネギ、こまつな、人参、れんこん、マーマレード、コーン、胡瓜、ひじき、◎胡瓜	麦茶、チーズおかわにぎり
05金	豆乳、バナナチップス	ふりかけごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、豚肉と厚揚げのおろし煮、キャベツのツナ和え、キウイフルーツ	米、○ホットケーキ粉、さつま芋、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉、○牛乳、ツナ油漬缶、みそ、◎調製豆乳	だいごん、キウイフルーツ、キャベツ、○人参、ねぎ、胡瓜、人参、玉ネギ、水菜、◎バナナ(乾果)	牛乳、にんじんケーキ
06土	まめびよ	みそ豚丼、大根のすまし汁、白菜とじゃこの青じそ和え、バナナ	米、砂糖、麩、ごま油	○牛乳、豚肉、しらす干し、みそ、ごま	白菜、バナナ、玉ネギ、もやし、大根、水菜、人参、万能ねぎ、糸みつば	牛乳、ドームケーキ(カスタード)
08月	豆乳、おしゃぶり昆布	◀精選料理▶高野豆腐のそぼろ丼、みそ汁(えのき・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、○バター、みそ、○卵、凍り豆腐、◎調製豆乳	ほうれん草、いちご、人参、ほうれん草(冷凍)、えのきたけ、なめたけ、絹さや、カットわかめ、◎こんぶ	◀花まつり▶牛乳、お花クッキー
09火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(小松菜・ねぎ)、鮭の塩焼き、切干大根の煮物、オレンジ	米、○食パン、○欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鮭、○ツナ油漬缶、さつま揚げ、みそ、○粉チーズ、◎ヤクルト	オレンジ、こまつな、○玉ネギ、ねぎ、しめじ、切り干しだいごん、人参、干し椎茸、◎人参	牛乳、ツナマヨトースト
10水	豆乳、大根スティック	ちゃんぽんうどん、エビしゅうまい、カニカマサラダ、バナナ	うどん、○じゃが芋、欧風マヨネーズ、片栗粉、ごま油	○牛乳、調製豆乳、豚肉、かにかまぼこ、えび(むき身)、○とろけるチーズ、○ベーコン、なると、◎調製豆乳	バナナ、もやし、白菜、キャベツ、○玉ネギ、こまつな、ブロッコリー、筍、胡瓜、ねぎ、人参、◎大根	牛乳、じゃがベーコンのチーズ炒め
11木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(豆腐・ねぎ)、肉大根、小松菜の納豆和え、グレープフルーツ	米、○小麦粉、白滝、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、豆腐、豚肉、納豆、○バター、○卵、○牛乳、みそ、かつお節、◎のむヨーグルト	大根、グレープフルーツ、こまつな、○バナナ、○卵、玉ネギ、もやし、人参、ねぎ、いんげん、ほしのり、◎胡瓜	牛乳、バナナマフィン
12金	豆乳、食べる小魚	春野菜のカレー、福神漬、白菜としめじのスープ、大根とホタテフレークの和風サラダ、パインアップル	米、リッツ、じゃがいも	○牛乳、鶏もも肉、○生クリーム、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	パインアップル、玉ネギ、大根、白菜、人参、筍、ブロッコリー、キャベツ、グリーンアスパラガス、胡瓜、福神漬、しめじ	牛乳、クリームサンドビスケット(ココア)
13土	まめびよ	ツナロールパンサンド、ミネストローネ、グラタン、ささみのサラダ、バナナ	◎焼きおにぎり、パン、じゃが芋、欧風マヨネーズ、ドレッシング	ツナ水煮缶、鶏ささ身、ベーコン	キャベツ、バナナ、ホールトマト、玉ネギ、ブロッコリー、人参、胡瓜、にんにく	麦茶、焼きおにぎり
15月	豆乳、バナナチップス	焼きとり丼、みそ汁(もやし・麩)、ちくわのマヨ焼き、かぶの塩昆布和え、オレンジ	◎たこ焼き、米、欧風マヨネーズ、パン粉、麩、砂糖、欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、鶏肉、竹輪、みそ、◎かつお節、◎調製豆乳	オレンジ、もやし、かぶ、胡瓜、キャベツ、かぶ、葉、塩こんぶ、刻みのり、万能ねぎ、人参、しょうが、◎あおのり、◎バナナ(乾果)	牛乳、たこ焼き
16火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、豆腐と卵のスープ、チンジャオロース、キャベツとちくわの中華和え、りんご	米、○パン、○油、○グラニュー糖、ごま油、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、卵、○きな粉、ごま、◎ヤクルト	りんご、キャベツ、ピーマン、筍、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、万能ねぎ、◎人参	牛乳、きなこ揚げぱん
17水	豆乳、大根スティック	◀創立記念日▶お赤飯、野菜焼、さわらの西京焼き、小松菜とじゃこの和え物、いちご	米、もち米、ごま油、砂糖	○牛乳、さわら、白みそ、ささげ(乾)、しらす干し、◎調製豆乳	いちご、こまつな、もやし、大根、人参、ごぼう、えのきたけ、糸みつば、◎大根	牛乳、お祝いまんじゅう
18木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ロールパン、クリームシチュー、鶏肉のマーマレード焼き、ひじきのサラダ、グレープフルーツ	パン、○米、じゃが芋、ドレッシング	鶏もも肉、牛乳、ウインナー、○プロセスチーズ、ベーコン、○かつお節、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、玉ネギ、こまつな、人参、れんこん、マーマレード、コーン、胡瓜、ひじき、◎胡瓜	麦茶、チーズおかわにぎり
19金	豆乳、おしゃぶり昆布	ふりかけごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、豚肉と厚揚げのおろし煮、キャベツのツナ和え、キウイフルーツ	米、○ホットケーキ粉、さつま芋、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉、○牛乳、ツナ油漬缶、みそ、◎調製豆乳	だいごん、キウイフルーツ、キャベツ、○人参、ねぎ、胡瓜、人参、玉ネギ、水菜、◎こんぶ	牛乳、にんじんケーキ
20土	まめびよ	たらこスパゲティ、ポトフ風スープ、チキンゲット、コールスローサラダ、オレンジ	スパゲティ、じゃが芋、欧風マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、たらこ、ウインナー、ハム、バター	キャベツ、オレンジ、人参、玉ネギ、胡瓜、しそ、刻みのり	牛乳、カエデの実
22月	豆乳、食べる小魚	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、豚肉のしょうが炒め、ほうれん草の磯和え、りんご	米、○小麦粉、白滝、○砂糖、○メープルシロップ、油	○牛乳、豚肉、○バター、油揚げ、みそ、○卵、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	りんご、玉ネギ、もやし、ほうれん草、キャベツ、人参、ピーマン、刻みのり、しょうが、カットわかめ	牛乳、コーンフレーククッキー
23火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(小松菜・ねぎ)、鮭の塩焼き、切干大根の煮物、オレンジ	米、○食パン、○欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鮭、○ツナ油漬缶、さつま揚げ、みそ、○粉チーズ、◎ヤクルト	オレンジ、こまつな、○玉ネギ、ねぎ、しめじ、切り干しだいごん、人参、干し椎茸、◎人参	牛乳、ツナマヨトースト
24水	豆乳、大根スティック	ちゃんぽんうどん、エビしゅうまい、カニカマサラダ、バナナ	うどん、○じゃが芋、欧風マヨネーズ、片栗粉、ごま油	○牛乳、調製豆乳、豚肉、かにかまぼこ、えび(むき身)、○とろけるチーズ、○ベーコン、なると、◎調製豆乳	バナナ、もやし、白菜、キャベツ、○玉ネギ、こまつな、ブロッコリー、筍、胡瓜、ねぎ、人参、◎大根	牛乳、じゃがベーコンのチーズ炒め
25木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	◀誕生会▶さくらロールパン、コロコロスープ、白身魚フライ、スパゲティのサラダ、グレープフルーツ	パン、パン粉、スパゲティ、欧風マヨネーズ、小麦粉、油、オリーブ油	○牛乳、ホキ、鶏もも肉、○ホイップクリーム、ハム、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、大根、人参、玉ネギ、○いちご、キャベツ、胡瓜、コーン、◎胡瓜	牛乳、誕生ケーキ(※純組はホットケーキ)
26金	豆乳、バナナチップス	春野菜のカレー、福神漬、白菜としめじのスープ、大根とホタテフレークの和風サラダ、パインアップル	米、リッツ、じゃがいも	○牛乳、鶏もも肉、○生クリーム、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、◎調製豆乳	パインアップル、玉ネギ、大根、白菜、人参、筍、ブロッコリー、キャベツ、グリーンアスパラガス、胡瓜、福神漬、しめじ、◎バナナ(乾果)	牛乳、クリームサンドビスケット(ココア)
27土	まめびよ	野菜たっぷりタンメン(みそ味)、焼ギョウザ、チンゲン菜とハムのマヨサラダ、オレンジ	中華めん、欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉、ハム、ごま、淡色みそ	オレンジ、もやし、こまつな、キャベツ、チンゲンサイ、人参、◎フィッシュバックジャム(いちご&マカロン)、ニラ、胡瓜、ねぎ	牛乳、ホットケーキ
29月	☆☆ 昭和の日 ☆☆					
30火	ヤクルト、人参スティック	マーボー豆腐丼、にら玉スープ、もやしとささみの中華和え、パインアップル	米、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、○牛乳、鶏ささ身、卵、みみそ(赤色辛みそ)、ごま、◎ヤクルト	もやし、パインアップル、玉ネギ、筍、ねぎ、チンゲンサイ、人参、ニラ、胡瓜、しょうが、にんにく、◎人参	牛乳、ブルーベリー蒸しパン

☆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。

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で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年間よろしく願います。

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー	タンパク質	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	544kcal	23.1g	19.9g	237mg	2.70mg	188μg	0.38mg	0.44mg	38mg
3歳未満児	524kcal	22.3g	18.8g	272mg	3.10mg	169μg	0.36mg	0.40mg	33mg

