

令和8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 水	豆乳、大根スティック	◀ 精進料理 ▶高野豆腐のそぼろ丼、みそ汁(キャベツ・わかめ)、ほうれん草とえのきのお浸し、いちご	米、砂糖	○牛乳、凍り豆腐、みそ、◎調製豆乳	いちご、ほうれん草、人参、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、えのきたけ、さやえんどう(ゆで)、カットわかめ、◎大根	牛乳、原宿ドック
02 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、鶏肉の塩こうじ焼き、キャベツのおかか和え、グレープフルーツ	米、砂糖、プティボン	○牛乳、鶏もも肉、○生クリーム、油揚げ、みそ、かつお節、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー(ゆで)、大根、○いちご、ねぎ、人参	◀ 進級お祝いおやつ ▶牛乳、いちごのマリトツツオ
03 金	豆乳、バナナチップス	ごはん、すまし汁(白菜・万能ねぎ)、さわらの西京焼き、ちくわと根菜の炒め物、キウイフルーツ	◎たご焼き、米、○欧風マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、白みそ、竹輪、ごま、○かつお節、◎調製豆乳	キウイフルーツ、れんこん、ごぼう、白菜、えのきたけ、人参、いんげん、万能ねぎ、◎あおのり、◎バナナ(乾果)	牛乳、たご焼き
04 土	まめびよ	親子丼、みそ汁(小松菜・もやし)、キャベツの塩昆布あえ、バナナ	米、砂糖	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、みそ	キャベツ、バナナ、玉ネギ、こまつな、もやし、人参、胡瓜、塩こんぶ、万能ねぎ	牛乳、肉まん
06 月	豆乳、食べる小魚	ふりかけごはん、みそ汁(さつまいも・水菜)、肉豆腐、切り干し大根のおかか和え、オレンジ	米、さつまいも、白滝、○砂糖、砂糖	○牛乳、焼き豆腐、豚肉、みそ、かつお節、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	オレンジ、玉ネギ、こまつな、○かぼちゃ(冷凍)、チンゲンサイ、ねぎ、切り干しいんこ、人参、しめじ、水菜	牛乳、かぼちゃパイ
07 火	ヤクルト、人参スティック	ロールパン、キャベツの豆乳スープ、スパニッシュオムレツ、スパゲティサラダ、バナナ	パン、○米、じゃが芋、サラダ用スパゲティ、欧風マヨネーズ	調製豆乳、卵、ベーコン、ツナ油漬缶、◎ヤクルト	バナナ、キャベツ、人参、しめじ、玉ネギ、胡瓜、コーン、ピーマン、◎あおのり、◎人参	麦茶、たぬきおにぎり
08 水	豆乳、大根スティック	春そぼろ丼、みそ汁(豆腐・万能ねぎ)、ほうれん草とツナの酢の物、いちご	米、○小麦粉、○粉糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、○バター、ツナ油漬缶、○卵、みそ、さくらでんぶ、◎調製豆乳	いちご、ほうれん草、もやし、人参、しめじ、いんげん、万能ねぎ、しょうが、◎大根	◀ 花まつり ▶牛乳、お花クッキー
09 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、さばの塩焼き、じゃがいもきんぴら、グレープフルーツ	米、じゃが芋、○食パン、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、さば、豚ひき肉、油揚げ、○バター、みそ、○きな粉、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、ピーマン、人参、カットわかめ、◎胡瓜	牛乳、きなこサンドパン
10 金	牛乳、バナナチップス	春野菜のカレー、福神漬け、かぶのスープ、れんこんとひじきのサラダ、バイナップル	米、ドレッシング	鶏もも肉、鶏ささ身、ベーコン、牛乳、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、大根、ブロッコリー(ゆで)、キャベツ、エリンギ、人参、玉ネギ、胡瓜、刻みのり	◀ ご当地グルメ:愛媛県 ▶麦茶、ボンジュールゼリー、リッツ
11 土	まめびよ	しらすのスパゲティ、コロコロスープ、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ	マカロニ・スパゲティ、欧風マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、しらす干し、バター	バナナ、ほうれん草、大根、ブロッコリー(ゆで)、人参、エリンギ、人参、玉ネギ、胡瓜、刻みのり	牛乳、スイートポテト
13 月	豆乳、食べる小魚	ごはん、みそ汁(なす・しめじ)、豚肉のしょうが炒め、じゃこと豆腐のサラダ、オレンジ	米、油、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、しらす干し、みそ、○バター、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	玉ネギ、オレンジ、レタス、なす、胡瓜、ピーマン、人参、しめじ	牛乳、玄米フレークおこし
14 火	ヤクルト、人参スティック	◀ ご当地グルメ:愛媛県 ▶八幡浜ちゃんぽん、焼ギョウザ、大根とホタテフレークのマヨサラダ、バナナ	中華めん、○米、欧風マヨネーズ、○砂糖、ごま油	豚肉、○油揚げ、さつまいも、ほたて貝柱水煮缶、かまぼこ、◎ごま、◎ヤクルト	バナナ、もやし、大根、キャベツ、ブロッコリー(ゆで)、人参、玉ネギ、ニら、胡瓜、ねぎ、◎人参	麦茶、いなり寿司
15 水	豆乳、大根スティック	焼き鳥丼、みそ汁(豆腐・なめこ)、かぶの塩昆布和え、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○グラニュー糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、○バター、○卵、○牛乳、みそ、◎調製豆乳	ねぎ、キウイフルーツ、○バナナ、キャベツ、かぶ、胡瓜、なめこ、かぶ・葉、塩こんぶ、みつ葉、刻みのり、カットわかめ、◎大根	牛乳、バナナマフィン
16 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、鶏肉の塩こうじ焼き、キャベツのおかか和え、グレープフルーツ	米、○食パン、○欧風マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、かつお節、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー(ゆで)、大根、○コーン、ねぎ、人参、◎玉ネギ	牛乳、コーンマヨネーズトースト
17 金	豆乳、バナナチップス	◀ 創立記念日 ▶お赤飯、野菜焼、さわらの西京焼き、ほうれん草の磯和え、いちご	米、もち米	○牛乳、さわら、白みそ、かまぼこ、ささげ(乾)、◎調製豆乳	いちご、もやし、ほうれん草、大根、人参、えのきたけ、糸みつば、刻みのり、◎バナナ(乾果)	牛乳、お祝いまんじゅう
18 土	まめびよ	ハンバーガー、ポテトスープ、マカロニサラダ、バナナ	バーガーパン、じゃが芋、マカロニ、欧風マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶	バナナ、キャベツ、人参、玉ネギ、胡瓜	牛乳、ドームケーキ(カスタード)
20 月	豆乳、食べる小魚	ふりかけごはん、みそ汁(さつまいも・水菜)、肉豆腐、切り干し大根のおかか和え、オレンジ	米、さつまいも、白滝、○砂糖、砂糖	○牛乳、焼き豆腐、豚肉、みそ、かつお節、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	オレンジ、玉ネギ、こまつな、○かぼちゃ(冷凍)、チンゲンサイ、ねぎ、切り干しいんこ、人参、しめじ、水菜	牛乳、かぼちゃパイ
21 火	ヤクルト、人参スティック	ロールパン、キャベツの豆乳スープ、スパニッシュオムレツ、スパゲティサラダ、バナナ	パン、○米、じゃが芋、サラダ用スパゲティ、欧風マヨネーズ	調製豆乳、卵、ベーコン、ツナ油漬缶、◎ヤクルト	バナナ、キャベツ、人参、しめじ、玉ネギ、胡瓜、コーン、ピーマン、◎あおのり、◎人参	麦茶、たぬきおにぎり
22 水	豆乳、大根スティック	◀ 誕生会 ▶五目チャーハン、わかめスープ、鶏肉のから揚げ、チヨレギサラダ、いちご	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、焼き豚、○ホイップクリーム、卵、なると、ごま、◎調製豆乳	いちご、キャベツ、胡瓜、玉ネギ、○いちご、ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース、焼きのり、カットわかめ、レモン果汁、しょうが、にんにく、◎大根	牛乳、誕生ケーキ
23 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、さばの塩焼き、じゃがいもきんぴら、グレープフルーツ	米、じゃが芋、○食パン、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、さば、豚ひき肉、油揚げ、○バター、みそ、○きな粉、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、ピーマン、人参、カットわかめ、◎胡瓜	牛乳、きなこサンドパン
24 金	牛乳、バナナチップス	春野菜のカレー、福神漬け、かぶのスープ、れんこんとひじきのサラダ、バイナップル	米、ドレッシング	鶏もも肉、鶏ささ身、ベーコン、牛乳、◎牛乳	バナナ、キャベツ、人参、しめじ、玉ネギ、○みかん濃縮果汁、◎みかん缶、れんこん、キャベツ、かぶ、人参、こまつな、胡瓜、葱、福神漬け、グリーンアスパラガス、かぶ・葉、ひじき、◎バナナ(乾果)	麦茶、みかんゼリー、リッツ
25 土	まめびよ	野菜入りしょうゆラーメン、焼ギョウザ、大根とツナの和風サラダ、バナナ	中華めん、ごま油	○牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	バナナ、大根、こまつな、キャベツ、ブロッコリー(ゆで)、人参、ニら、胡瓜、ねぎ	牛乳、ミニメロンパン
27 月	豆乳、食べる小魚	ごはん、みそ汁(なす・しめじ)、豚肉のしょうが炒め、じゃこと豆腐のサラダ、オレンジ	米、油、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、しらす干し、みそ、○バター、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	玉ネギ、オレンジ、レタス、なす、胡瓜、ピーマン、人参、しめじ	牛乳、玄米フレークおこし
28 火	ヤクルト、人参スティック	ちゃんぽんうどん、しゅうまい、大根とホタテフレークのマヨサラダ、バナナ	うどん、○米、欧風マヨネーズ、○砂糖、片栗粉、ごま油	調製豆乳、豚肉、○油揚げ、えび、ほたて貝柱水煮缶、なると、◎ごま、◎ヤクルト	バナナ、もやし、白菜、大根、ブロッコリー(ゆで)、葱、胡瓜、チンゲンサイ、ねぎ、人参、◎人参	麦茶、いなり寿司
29 水						
☆☆ 昭和の日 ☆☆						
30 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	◀ 郷土料理:愛媛県 ▶しょうゆめし、石花汁、鶏肉のごまみりん焼き、小松菜とじゃこの和え物、グレープフルーツ	米、○食パン、○欧風マヨネーズ、さといも(冷凍)、砂糖、ごま油	○牛乳、豆腐、鶏もも肉、油揚げ、しらす干し、ごま、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、こまつな、もやし、大根、○コーン、人参、◎玉ネギ、ごぼう、ねぎ、みつ葉、干し椎茸	牛乳、コーンマヨネーズトースト

☆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	19.0g	195mg	2.7mg	174μg	0.32mg	0.40mg
3歳未満児	491kcal	20.0g	17.1g	252mg	2.8mg	155μg	0.30mg	0.37mg

☆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。1年間よろしくお祈りします。

☆郷土料理・ご当地グルメ☆ 今月は愛媛県です!

・八幡浜ちゃんぽん...八幡浜市のご当地グルメで、鶏がら・鯉・昆布を使用した黄金色のスープが特徴のちゃんぽんです。

・しょうゆめし...お祝い事などに食べられてきた炊き込みごはんです。

・石花汁...今治市の採石場で食べられていた汁料理で、鍋の中に熱した石を入れ、ブクブクと吹き上がった様子が花に見えることからこの名がつけられたそうです。

