

令和3年 4月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七保育園

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		
1 木	のむヨーグルト	★精進料理メニュー★ わかめごはん、凍り豆腐とじゃがいもの煮物、キャベツの昆布和え、みそ汁、いちご	米、じゃがいも、◎お好み焼き粉、油、片栗粉、砂糖、◎マヨドレ	◎おしどり牛乳100ml、絹ごし豆腐、凍り豆腐、味噌、◎豚肉(ばら)、◎かつお節、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	キャベツ、にんじん、いちご、きゅうり、○もやし、なめこ、◎キャベツ、さやえんどう、塩こんぶ、◎あおのり	お好み焼き、牛乳	
2 金	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	食パン(いちご&マーガリン)、春野菜のクリームシチュー、ブロッコリーのサラダ、甘夏	◎肉まん、食パン6枚切、じゃがいも、油	◎おしどり牛乳100ml、牛乳、鶏もも肉、ハム、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	キャベツ、ブロッコリー、あまなつ、たまねぎ、にんじん、デイスパックスジャム(いちご&マーガリン)、コーン缶、セロリー	肉まん、牛乳	
3 土	ジョア	春キャベツとたらこスパゲティ、チキンレタスサラダ、新たまねぎとウインナーの洋風スープ、パイナップル	スパゲティ、和風ドレッシング、油	鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、たらこ、バター	パイナップル、たまねぎ、レタス、キャベツ、グリーンアスパラガス、コーン缶、万能ねぎ、刻みのり	歌舞伎揚げ、麦茶	
5 月	のむヨーグルト	ごはん、車麩入りすき焼き風煮込み、きゅうりともやしの海苔あえ、みそ汁(揚げ・えのき・ねぎ)、グレープフルーツ	米、◎コッペパン、◎油、焼(車ふ)、砂糖、◎砂糖、油、ごま油	◎おしどり牛乳100ml、豚肉(ロース)、焼き豆腐、味噌、カニカマ、◎きな粉、油揚げ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	もやし、グレープフルーツ、きゅうり、はくさい、にんじん、ねぎ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しいたけ、韓国のみ	きなこ揚げパン、牛乳	
6 火	牛乳	プチポワン、白身魚のムニエル、ブロッコリーツナコーン和え、ミネストローネ、いちご	◎米、じゃがいも、小麦粉、油、マヨドレ、マカロニ	カラスガレイ、◎えび(むき身)、◎ベーコン、ベーコン、ツナ油漬缶、◎牛乳	ブロッコリー、◎たまねぎ、いちご、ホールトマト缶詰、たまねぎ、◎コーン缶、コーン缶、◎にんじん、にんじん、にんにく、セロリー、パセリ	えびピラフ、麦茶	
7 水	ウエハース・麦茶	ごはん、チンジャオロース、肉しゅうまい、春キャベツとわかめのスープ、りんご	米、◎食パン6枚切、◎じゃがいも、◎マヨドレ、油、ごま油	◎おしどり牛乳100ml、豚肉(ばら)、◎ハム	たけのこ(水煮)、りんご、キャベツ、ピーマン、◎きゅうり、にんじん、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	ポテトサンド、牛乳	
8 木	のむヨーグルト	花ごはん、鶏肉の塩麹みそ焼き、かぼちゃサラダ、菜の花のお吸い物、オレンジ	米、◎小麦粉、◎無塩バター、マヨドレ、◎粉糖、麩	◎おしどり牛乳100ml、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、ハム、白みそ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	にんじん、かぼちゃ(冷凍)、オレンジ、コーン缶、なばな	さくらサブレ、牛乳	
9 金	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	さくらパン、焼肉チーズ春巻き、ポトフ、いちご、牛乳	◎米、春巻きの皮、じゃがいも、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、豚肉(ばら)、鶏もも肉(皮付き)、◎しらす干し、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	たまねぎ、キャベツ、いちご、にんじん、かぶ、セロリー	しらすわかめおにぎり、麦茶	
10 土	ジョア	混ぜ焼うどん、スイートポテトサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、さつまいも、◎食パン、◎マーガリン、マヨドレ、油	◎おしどり牛乳100ml、豚ひき肉、◎コンデンスミルク、かつお節	キウイフルーツ、にら、もやし、にんじん、たまねぎ、◎いちご、コーン缶、きゅうり、韓国のみ、にんにく、しょうが	練乳苺サンド、牛乳	
12 月	のむヨーグルト	ごはん、タンドリーカジキ、五目豆、みそ汁(白菜・しめじ・ねぎ)、りんご	米、◎グラニュー糖、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、◎マーガリン、油	◎おしどり牛乳100ml、かじき、ヨーグルト(無糖)、大豆、味噌、さつまいも、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	りんご、はくさい、れんこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、しめじ、干しいたけ、刻みこんぶ	うずまきココアパイ、牛乳	
13 火	ウエハース・麦茶	滝山うどん、レバーのかりんとう揚げ、八王子産野菜と竹輪のみそマヨ和え、バナナ	ゆでうどん、◎肉まん、マヨドレ、片栗粉、油、砂糖	◎おしどり牛乳100ml、豚レバー、ちくわ、ごま、すりごま、味噌	バナナ、もやし、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、刻みのり、しょうが	肉まん、牛乳	
14 水	牛乳	マーボー丼、野菜の甘酢和え、中華スープ、オレンジ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	◎ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、豚ひき肉、味噌、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、だいこん、◎もも缶、◎みかん缶、◎パイン缶、こまつな、にんじん、しめじ、干しいたけ、にんにく、しょうが	フルーツヨーグルト&リッツ、麦茶	
15 木	のむヨーグルト	食パン(いちご&マーガリン)、春野菜のクリームシチュー、ブロッコリーのサラダ、甘夏	食パン6枚切、◎お好み焼き粉、じゃがいも、油、◎マヨドレ	◎おしどり牛乳100ml、牛乳、鶏もも肉、ハム、◎豚肉(ばら)、◎かつお節、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	キャベツ、ブロッコリー、あまなつ、たまねぎ、にんじん、デイスパックスジャム(いちご&マーガリン)、◎もやし、◎キャベツ、コーン缶、セロリー、◎あおのり	お好み焼き、牛乳	
16 金	牛乳	★創立記念日お祝い献立★ 赤飯、鯖の塩焼き、炒り鶏、三つ葉と麩の清し汁、いちご	米、さといも、もち米、麩、砂糖、ごま油	さば、あずき(乾)、鶏もも肉、◎牛乳	いちご、れんこん、たけのこ(水煮)、にんじん、ごぼう、糸みつば、さやえんどう、干しいたけ	お祝い饅頭、ほうじ茶	
17 土	ジョア	ミートボールパスタ、レタスサラダ、バナナ、牛乳	スパゲティ、◎マーガリン、オリーブ油	牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、ハム、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、レタス、◎りんご、にんじん、コーン缶	ヨーグルトポムポム、麦茶	
19 月	のむヨーグルト	ごはん、車麩入りすき焼き風煮込み、きゅうりともやしの海苔あえ、みそ汁(揚げ・えのき・ねぎ)、グレープフルーツ	米、◎コッペパン、◎油、焼(車ふ)、砂糖、◎砂糖、油、焼ふ、ごま油	◎おしどり牛乳100ml、豚肉(ロース)、焼き豆腐、味噌、カニカマ、◎きな粉、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	もやし、グレープフルーツ、きゅうり、はくさい、にんじん、ねぎ、たまねぎ、こまつな、しいたけ、韓国のみ	きなこ揚げパン、牛乳	
20 火	牛乳	プチポワン、白身魚のムニエル、ブロッコリーツナコーン和え、ミネストローネ、いちご	◎米、じゃがいも、小麦粉、油、マヨドレ、マカロニ	カラスガレイ、◎えび(むき身)、◎ベーコン、ベーコン、ツナ油漬缶、◎牛乳	ブロッコリー、◎たまねぎ、いちご、ホールトマト缶詰、たまねぎ、◎コーン缶、コーン缶、◎にんじん、にんにく、セロリー、パセリ	えびピラフ、麦茶	
21 水	ウエハース・麦茶	ごはん、チンジャオロース、肉しゅうまい、春キャベツとわかめのスープ、りんご	米、◎食パン6枚切、◎じゃがいも、◎マヨドレ、油、ごま油	◎おしどり牛乳100ml、豚肉(ばら)、◎ハム	たけのこ(水煮)、りんご、キャベツ、ピーマン、◎きゅうり、にんじん、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	ポテトサンド、牛乳	
22 木	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ふりかけごはん、鶏肉の塩麹みそ焼き、かぼちゃサラダ、菜の花のお吸い物、オレンジ	米、◎小麦粉、◎無塩バター、マヨドレ、◎粉糖、麩	◎おしどり牛乳100ml、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、ハム、白みそ、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	かぼちゃ(冷凍)、オレンジ、にんじん、なばな、コーン缶	さくらサブレ、牛乳	
23 金	のむヨーグルト	さくらパン、焼肉チーズ春巻き、ポトフ、いちご、牛乳	◎米、春巻きの皮、じゃがいも、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、豚肉(ばら)、鶏もも肉(皮付き)、◎しらす干し、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、いちご、にんじん、かぶ、セロリー	しらすわかめおにぎり、麦茶	
24 土	ジョア	きつねうどん、鶏ひき肉の磯辺焼き、ブロッコリー梅ドレサラダ、オレンジ	ゆでうどん、◎食パン8枚切、◎マーガリン、◎グラニュー糖、パン粉、砂糖	◎おしどり牛乳100ml、鶏ひき肉、油揚げ(甘煮)、かまぼこ、ごま	ブロッコリー、ぼんかん、ねぎ、コーン缶、にんじん、いんげん、糸みつば、干しいたけ、焼きのり	シナモンシュガーラスク、牛乳	
26 月	のむヨーグルト	ごはん、タンドリーカジキ、五目豆、みそ汁(白菜・しめじ・ねぎ)、りんご	米、◎グラニュー糖、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、◎マーガリン、油	◎おしどり牛乳100ml、かじき、ヨーグルト(無糖)、大豆、味噌、さつまいも、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	りんご、はくさい、れんこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、しめじ、干しいたけ、刻みこんぶ	うずまきココアパイ、牛乳	
27 火	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	★誕生会メニュー★ ライスファイン、ビーフシチュー、春のコールスローサラダ、フルーツゼリー	◎蒸しパン、じゃがいも、マヨドレ、油	◎おしどり牛乳100ml、牛乳(もも)、ハム、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、もも缶、みかん缶、パイン缶、コーン缶	イースターうさぎ蒸しパン、牛乳	
28 水	牛乳	マーボー丼、野菜の甘酢和え、中華スープ、オレンジ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	◎ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、豚ひき肉、味噌、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、だいこん、◎もも缶、◎みかん缶、◎パイン缶、こまつな、にんじん、しめじ、干しいたけ、にんにく、しょうが	フルーツヨーグルト&リッツ、麦茶	
30 金	のむヨーグルト	★こどもの日メニュー★ カレーピラフ、こいのぼりハンバーグ、グリーンサラダ、コンソメスープ、子供の日デザートゼリー	米、◎かしわ餅、マヨドレ	こいのぼりハンバーグ、豚ひき肉、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、ブロッコリー、ピーマン	かしわ餅(幼児)、おせんべい(乳児)、煎茶	



☆ 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 569kcal 19.8g 20.0g 170mg 2.10mg 297μg 0.30mg 0.37mg 39mg
3歳未満児 521kcal 19.3g 17.5g 278mg 2.00mg 281μg 0.27mg 0.43mg 33mg

☆食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ご入園・ご進級おめでとうございます

今年度も調理室では心を込めておいしい給食・おやつを作っています。

そして、子どもたちが食に興味を持ってくれるよう食育活動にも力を入れています。どうぞよろしくお願ひします。

