

令和4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 金	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、油、片栗粉、砂糖	◎おしどり牛乳100ml、◎ホイップクリーム、絹ごし豆腐、味噌、凍り豆腐、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	キャベツ、にんじん、オレンジ、きゅうり、なめこ、さやえんどう、塩こんぶ	歌舞伎揚げ、牛乳
2 土	ジョア	焼きそば、ブロッコリーのサラダ、ジュシー柑	蒸し中華めん、油	◎おしどり牛乳100ml、豚肉(もも)	ブロッコリー、ジュシー柑、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、あおのり	パウムクーヘン、牛乳
4 月	まめびよ(いちご味)	のりたまふりかけごはん、さばのみそ煮、白菜と胡瓜のしらす和え、みそ汁(麩・わかめ・ねぎ)、オレンジ	米、◎油、三温糖、焼ふ	◎おしどり牛乳100ml、さば、◎ウインナー、白みそ、味噌、◎牛乳、赤みそ、しらす干し、かつお節、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	はくさい、オレンジ、ねぎ、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ(素干し水戻し)	ミニアメリカンドック、牛乳
5 火	のむヨーグルト	完熟トマトのミートスパゲティ、シーザーサラダ、りんご、牛乳	◎米、スパゲティ、マヨネーズ、油、クルトン	牛乳180ml、豚ひき肉、◎えび(むき身)、◎ベーコン、ハム、粉チーズ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、トマト、◎たまねぎ、レタス、にんじん、◎コーン缶、◎にんじん、コーン缶、セロリー	えびピラフ、麦茶
6 水	牛乳	チキンカレーライス、ツナと野菜のサラダ、フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、◎食パン、◎メープルシロップ、◎砂糖、油、◎粉糖	ヨーグルト(無糖)、◎牛乳、鶏もも肉、◎卵、◎生クリーム(動物性)、ツナ油漬缶、◎グリコ牛乳	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、もも缶、みかん缶、パイン缶	フレンチトースト、麦茶
7 木	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ロールパン、焼肉チーズ春巻き、ポトフ、いちご、牛乳	ロールパン、じゃがいも、油、春巻きの皮、小麦粉、片栗粉	牛乳、豚肉(ばら)、鶏もも肉(皮付き)、◎生クリーム(動物性)、とろけるチーズ、◎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	手作りマスカットゼリー、麦茶
8 金	のむヨーグルト	花ごはん、鶏肉の塩麹焼き、かぼちゃサラダ、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、卵、でんぶ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	かぼちゃ(冷凍)、オレンジ、にんじん、なばな、コーン缶	手作りサブレ、牛乳
9 土	ジョア	混ぜ焼きうどん、スイートポテトサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、◎食パン、さつま油、◎マヨネーズ、マヨドレ、油	◎おしどり牛乳100ml、豚ひき肉、◎ハム、◎スライスチーズ、かつお節	キウイフルーツ、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、コーン缶、きゅうり、韓国のにんにく、しょうが	クロックムッシュ、牛乳
11 月	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	たけのご御飯、鯖の西京焼き、キャベツの昆布和え、みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ)、いちご	米、◎じゃがいも、◎マーガリン、砂糖	◎おしどり牛乳100ml、さわか、絹ごし豆腐、さくらみそ、味噌、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	キャベツ、いちご、にんじん、なめこ、たけのこ(水煮)、ねぎ、糸みつば、塩こんぶ、干しいたけ	じゃがバター、牛乳
12 火	のむヨーグルト	ごはん、麻婆豆腐、海草サラダ、中華スープ、グレープフルーツ	米、◎クレープの皮、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、油	◎おしどり牛乳100ml、絹ごし豆腐、豚ひき肉、◎ホイップクリーム、味噌、ハム、ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	グレープフルーツ、だいこん、◎いちご、ねぎ、もやし、にんじん、干しいたけ、海草サラダ	いちごクレープ、牛乳
13 水	まめびよ(いちご味)	ごはん、すき焼き風煮込み、干草焼き、みそ汁(麩・もやし・みつば)、オレンジ	米、◎コッペパン、◎油、しらす、砂糖、◎砂糖、油、焼ふ	◎おしどり牛乳100ml、豚肉(ロース)、卵、焼き豆腐、ずわいがに(水煮缶)、味噌、◎きな粉、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	オレンジ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、しいたけ、糸みつば、干しいたけ	きなこ揚げパン、牛乳
14 木	牛乳	クロワッサン、鶏肉のマカロニグラタン、青じそサラダ、野菜スープ、キウイ	◎米、ミニクロワッサン、じゃがいも、マカロニ、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、ベーコン、◎しらす干し、◎グリコ牛乳	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン缶、えのきたけ、セロリー	しらすわかめおにぎり、麦茶
15 金	のむヨーグルト	赤飯、焼鮭、炒り鶏、清し汁(花麩・三つ葉)、パイナップル	米、さといも、もち米、砂糖、麩、ごま油	べにさけ、あずき(乾)、鶏もも肉、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	パイナップル、たけのこ(水煮)、れんこん、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、麦茶
16 土	ジョア	カレーパスタ、ブロッコリーサラダ、いちご、牛乳	スパゲティ、◎メープルシロップ、◎マーガリン、油	牛乳、豚ひき肉、◎牛乳、◎ホイップクリーム、ハム、◎卵、粉チーズ	たまねぎ、いちご、ピーマン、にんじん、ブロッコリー、コーン缶	メープルホットケーキ、麦茶
18 月	まめびよ(いちご味)	のりたまふりかけごはん、さばのみそ煮、白菜と胡瓜のしらす和え、みそ汁(麩・わかめ・ねぎ)、オレンジ	米、◎油、三温糖、焼ふ	◎おしどり牛乳100ml、さば、◎ウインナー、白みそ、味噌、◎牛乳、赤みそ、しらす干し、かつお節、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	はくさい、オレンジ、ねぎ、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ(素干し水戻し)	ミニアメリカンドック、牛乳
19 火	のむヨーグルト	完熟トマトのミートスパゲティ、シーザーサラダ、りんご、牛乳	◎米、スパゲティ、マヨネーズ、油、クルトン	牛乳180ml、豚ひき肉、◎えび(むき身)、◎ベーコン、ハム、粉チーズ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、トマト、◎たまねぎ、レタス、にんじん、◎コーン缶、◎にんじん、コーン缶、セロリー	えびピラフ、麦茶
20 水	牛乳	チキンカレーライス、ツナと野菜のサラダ、フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、◎食パン、◎メープルシロップ、◎砂糖、油、◎粉糖	ヨーグルト(無糖)、◎牛乳、鶏もも肉、◎卵、◎生クリーム(動物性)、ツナ油漬缶、◎グリコ牛乳	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、もも缶、みかん缶、パイン缶	フレンチトースト、麦茶
21 木	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ロールパン、焼肉チーズ春巻き、ポトフ、いちご、牛乳	ロールパン、じゃがいも、油、春巻きの皮、小麦粉、片栗粉	牛乳、豚肉(ばら)、鶏もも肉(皮付き)、◎生クリーム(動物性)、◎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	手作りマスカットゼリー、麦茶
22 金	のむヨーグルト	ごま塩ごはん、鶏肉の塩麹焼き、かぼちゃサラダ、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、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	かぼちゃ(冷凍)、オレンジ、にんじん、糸みつば、コーン缶	手作りサブレ、牛乳
23 土	ジョア	海老のトマトクリームスパゲティ、チキンレタスサラダ、コンソメスープ、バナナ	スパゲティ、和風ドレッシング、◎グラニュー糖、◎粉糖、オリーブ油	◎おしどり牛乳100ml、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム(動物性)、えび(むき身)、◎クリームチーズ、ベーコン	ホールトマト缶詰、バナナ、◎パイン缶、レタス、キャベツ、グリーンアスパラガス、コーン缶、にんじん、にんにく	パインクリームチーズパイ、牛乳
25 月	のむヨーグルト	たけのご御飯、鯖の西京焼き、キャベツの昆布和え、みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ)、いちご	米、◎じゃがいも、◎マーガリン、砂糖	◎おしどり牛乳100ml、さわか、絹ごし豆腐、さくらみそ、味噌、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	キャベツ、いちご、にんじん、なめこ、たけのこ(水煮)、ねぎ、糸みつば、塩こんぶ、干しいたけ	じゃがバター、牛乳
26 火	牛乳	★誕生会メニュー★ 食パン(いちご&マーガリン)、チーズはんぺんフライ、春野菜のクリームシチュー、キウイ	食パン6枚切、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油	牛乳、はんぺん、鶏もも肉、◎ホイップクリーム、プロセスチーズ、卵、◎グリコ牛乳	キャベツ、キウイ、たまねぎ、◎いちご、ティースパイスバックヤム(いちご&マーガリン)、にんじん、セロリー	いちごのミニケーキ、麦茶
27 水	のむヨーグルト	ごはん、すき焼き風煮込み、干草焼き、みそ汁(麩・もやし・みつば)、オレンジ	米、◎コッペパン、◎油、しらす、砂糖、◎砂糖、油、焼ふ	◎おしどり牛乳100ml、豚肉(ロース)、卵、焼き豆腐、ずわいがに(水煮缶)、味噌、◎きな粉、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	オレンジ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、しいたけ、糸みつば、干しいたけ	きなこ揚げパン、牛乳
28 木	牛乳	★こどもの日メニュー★ こいのぼりコッペパン、ハンバーグサンド、グリーンサラダ、コンソメスープ、子供の日ゼリー	コッペパン、マヨネーズ	こいのぼりハンバーグ、◎グリコ牛乳	キャベツ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、ブロッコリー、もやし、にんじん、焼きのり	カステラ、麦茶
30 土	ジョア	ちゃんぽんうどん、焼きぎょうざ、コーンレタスサラダ、オレンジ、麦茶	ゆでうどん、マヨネーズ、油、◎無塩バター、◎砂糖、◎小麦粉	◎牛乳、豆乳、豚肉(もも)、ツナ味付缶、かまぼこ	コーン缶、オレンジ、キャベツ、レタス、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、さやえんどう、◎バナナ、干しいたけ、しょうが	バナナマフィン、牛乳



☆ 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 619kcal 21.0g 24.4g 199mg 2.40mg 173μg 0.34mg 0.38mg 0.38mg 36mg
3歳未満児 568kcal 20.4g 21.1g 284mg 2.20mg 150μg 0.30mg 0.43mg 30mg

☆ 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。

