

令和5年 4月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七こども園

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	
1 土	ジョア	野菜たっぷりたんめん、ブロッコリーのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、○食パン、マヨネーズ、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、ごま油	○グリコ牛乳、豚肉(もも)	ブロッコリー、オレンジ、コーン缶、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ココアサンド、牛乳
3 月	乳酸菌飲料ミラフル	☆精進料理メニュー☆ 高野豆腐のそぼろ丼、ほうれん草のなめたけ和え、きゅうりの浅漬け、わかめの清し汁、いちご	米、○マヨネーズ、砂糖、油	木綿豆腐、○豚肉(ばら)、凍り豆腐、○かつお節、米みそ(赤色辛みそ)	ほうれん草、にんじん、いちご、なめたけ、きゅうり、○もやし、さやえんどう、えのきたけ、○キャベツ、乾燥わかめ、○あおのり	お好み焼き、麦茶
4 火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ナポリタン、シーザーサラダ、りんご、牛乳	スパゲティー、○米、マヨネーズ、油、○油、○ごま油、クルトン	牛乳180ml、豚ひき肉、○焼き豚、○なると、ハム、粉チーズ、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、トマト、レタス、にんじん、○ねぎ、コーン缶、○コーン缶、○グリーンピース、セロリー	チャーハン、麦茶
5 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、みかん缶、パイン缶、もも缶	フレンチトースト、麦茶
6 木	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ロールパン、チキンナゲット、ポトフ、いちご、牛乳	ロールパン、じゃがいも、油	牛乳、チキンナゲット、○ホイップクリーム、鶏もも肉(皮付き)、◎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
7 金	乳酸菌飲料ミラフル	花ごはん、鶏肉の塩麴焼き、かぼちゃサラダ、お吸い物、オレンジ	米、○無塩バター、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、麩	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、ハム、卵、○卵、○ごま、でんぶ	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、なばな、コーン缶	ごまクッキー、牛乳
8 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8枚切り、さつまいも、マヨネーズ、油	○グリコ牛乳、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、たまねぎ、にんじん、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
10 月	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	たけのこ御飯、鯖のごまみりん焼き、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、砂糖、ごま油	○グリコ牛乳、さわら、絹ごし豆腐、味噌、○バター、油揚げ、ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	キャベツ、いちご、なめこ、たけのこ、にんじん、きゅうり、ねぎ、糸みつば、塩こんぶ、干しいたけ	じゃがバター、牛乳
11 火	乳酸菌飲料ミラフル	ごはん、八宝菜、竹輪の磯辺揚げ、ワタンスープ、グレープフルーツ	米、○クレープの皮、小麦粉、油、片栗粉、ごま油	○グリコ牛乳、豚肉(もも)、○ホイップクリーム(植物性脂肪)、ワタンスープ、いか、ごま	グレープフルーツ、はくさい、○いちご、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、しめじ、にら、玉ねぎ、干しいたけ、しょうが、あおのり	いちごクレープ、牛乳
12 水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごはん、肉豆腐、干草焼き、みそ汁(麩・もやし・みつば)、オレンジ	米、○コッパン、○油、しらたき、砂糖、○砂糖、油、焼ふ	○グリコ牛乳、豚肉、卵、焼き豆腐、ずわいがに、味噌、○きな粉、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	オレンジ、もやし、ほうれん草、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
13 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
14 金	乳酸菌飲料ミラフル	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(揚げ・わかめ・玉ねぎ)、甘夏	米、○油、三温糖、焼ふ	○グリコ牛乳、さば、油揚げ、○ウインナー、白みそ、味噌、○牛乳、赤みそ、しらす干し、かつお節	はくさい、甘夏、たまねぎ、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
15 土	ジョア	たらこスパゲティ、ポパイサラダ、オニオンスープ、パイナップル	スパゲティー、○白パン、油	○おしどり牛乳100ml、ベーコン、とろけるチーズ、たらこ、○ホイップクリーム、バター	たまねぎ、パイナップル、ほうれん草、○いちご、万能ねぎ、刻みのり	白パンホイップ毎サンド、牛乳
17 月	乳酸菌飲料ミラフル	赤飯、焼鮭、炒り鶏、清し汁(花麩・三つ葉)、いちご	赤飯、さといも、砂糖、麩、ごま油	べにさけ、鶏もも肉	いちご、たけのこ、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
18 火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	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	スパゲティー、○米、マヨネーズ、油、○油、○ごま油、クルトン	牛乳180ml、豚ひき肉、○焼き豚、○なると、ハム、粉チーズ、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、トマト、レタス、にんじん、○ねぎ、コーン缶、○コーン缶、○グリーンピース、セロリー	チャーハン、麦茶
19 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、みかん缶、パイン缶、もも缶	フレンチトースト、麦茶
20 木	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ロールパン、チキンナゲット、ポトフ、いちご、牛乳	ロールパン、じゃがいも、油	牛乳、チキンナゲット、○ホイップクリーム、鶏もも肉(皮付き)、◎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
21 金	乳酸菌飲料ミラフル	菜めしごはん、鶏肉の塩麴焼き、かぼちゃサラダ、お吸い物、オレンジ	米、○無塩バター、マヨネーズ、○砂糖、麩	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、ハム、○卵、○ごま	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、なばな、コーン缶	ごまクッキー、牛乳
22 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、パイナップル	ゆでうどん、マヨネーズ、油、○無塩バター、○砂糖	○グリコ牛乳、豆乳、豚肉(もも)、○牛乳、かまぼこ、カニカマ	パイナップル、コーン缶、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	バナナマフィン、牛乳
24 月	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	たけのこ御飯、鯖のごまみりん焼き、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、砂糖、ごま油	○グリコ牛乳、さわら、絹ごし豆腐、味噌、○バター、油揚げ、ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	キャベツ、いちご、なめこ、たけのこ、にんじん、きゅうり、ねぎ、糸みつば、塩こんぶ、干しいたけ	じゃがバター、牛乳
25 火	乳酸菌飲料ミラフル	☆誕生会メニュー☆ ハート型ピラフ、チーズはんぺんフライ、春野菜のクリームシチュー、オレンジ	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉	○おしどり牛乳100ml、牛乳、はんぺん、鶏もも肉、しばえび、プロセスチーズ、ベーコン、卵	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、コーン缶、○いちごジャム、セロリー	イースターうさぎカップケーキ、牛乳
26 水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごはん、八宝菜、竹輪の磯辺揚げ、ワタンスープ、グレープフルーツ	米、○クレープの皮、小麦粉、油、片栗粉、ごま油	○グリコ牛乳、豚肉、○ホイップクリーム、ワタンスープ、いか、ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	グレープフルーツ、はくさい、○いちご、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、しめじ、にら、玉ねぎ、干しいたけ、しょうが、あおのり	みかんクレープ、牛乳
27 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
28 金	乳酸菌飲料ミラフル	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(揚げ・わかめ・玉ねぎ)、甘夏	米、○油、三温糖、焼ふ	○グリコ牛乳、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	はくさい、甘夏、玉ねぎ、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



☆ 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 480kcal 19.2g 22.6g 205mg 2.00mg 173μg 0.29mg 0.36mg 36mg
 3歳未満児 520kcal 19.0g 18.0g 250mg 2.00mg 150μg 0.32mg 0.36mg 20mg

☆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・おやつを作っていきます。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きます。どうぞよろしく願います。

