

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月	豆乳(バナナ)	高野豆腐のそぼろ丼、わかめのみそ汁 ほうれん草のなめたけ和え、いちご	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、砂糖	○牛乳、凍り豆腐、米みそ(甘みそ)、◎豆びよ(バナナ)	ほうれんそう、にんじん、いちご、ほうれんそう、えのきたけ、なめたけ、さやえんどう、カットわかめ	牛乳 手作りクッキー
2火	牛乳 人参スティック	ロールパン、野菜スープ スパニッシュオムレツ かまサダ、キウイフルーツ	○米、ロールパン、じゃがいも、はるさめ、ごま油、砂糖	卵、豚ひき肉、ベーコン、かにかまぼこ、○とろけるチーズ、○さくらえび、○ごま、○いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	ミニプロッコリー、たまねぎ、キウイフルーツ、もやし、ピーマン、にんじん、ねぎ、○あおのり、ほうれんそう、◎にんじん	ほうじ茶 桜えびのご飯煎餅 こんぶ
3水	のむヨーグルト	御飯、みそ汁(南瓜・玉葱) まぐろカツ 納豆和え、オレンジ	米、○食パン、パン粉、油、小麦粉	○牛乳、まぐろ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○ピザ用チーズ、卵、ごま、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	なつみかん、オレンジ、こまつな、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にんじん、○のり佃煮	牛乳 海苔佃煮チーズトースト
4木	豆乳 きゅうりスティック	ミートソーススパゲティ、牛乳 温野菜サラダ、いちご	スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、粉チーズ、バター、◎調製豆乳	にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、いちご、○もも缶、○みかん缶、プロッコリー、○パイナップル、グリーンピース、◎きゅうり	ほうじ茶 フルーツヨーグルト
5金	豆乳(いちご)	ふりかけ御飯、きのこスープ ハンバーグ、もやしサラダ、バナナ	米、食パン、砂糖、パン粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、○牛乳、◎豆乳	しめじ、えのき、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、バナナ	牛乳 クラッカー・ジャムサンド
6土	ジョア	ベーコンと菜の花のスパゲティ、牛乳 プロッコリーの胡麻マヨサラダ、オレンジ	スパゲティ、○コーンフレーク、マヨネーズ、○無塩バター、オリーブ油	○牛乳、牛乳、ベーコン、ハム、すりごま、◎ジョア マスカット	オレンジ、プロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なばな	ほうじ茶 玄米フレークおこし
8月	のむヨーグルト	お花ごはん、すまし汁(えのき・豆腐) 筍と厚揚げのみそ炒め わかめの酢の物、パイナップル	米、○蒸しパンミックス、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、だいこん、きゅうり、たけのこ、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ、○いちごジャム	豆乳 いちご蒸しパン
9火	豆乳 きゅうりスティック	チキンカレーライス、福神漬、牛乳 ミモザサラダ、オレンジ	米、○フライドポテト、じゃがいも、○油、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎調製豆乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり、福神漬、○塩こんぶ、◎きゅうり	ほうじ茶 フライドポテト こんぶ
10水	ジョア	御飯、トマトと卵のスープ 麻婆豆腐、春雨サラダ キウイフルーツ	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、卵、すりごま、◎ジョア	キウイフルーツ、ミニプロッコリー、ねぎ、トマト、きゅうり、レタス、にんじん、たまねぎ	牛乳 クリームコーンのお好み焼き
11木	豆乳 干しいも	きつねうどん、牛乳 竹輪の磯辺揚げ ごぼうのサラダ、バナナ	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、◎蒸し切干しいも	牛乳、油揚げ、ハム、かまぼこ、○しらす干し、◎調製豆乳	バナナ、ごぼう、きゅうり、にんじん、万能ねぎ	ほうじ茶 わかめしらすおにぎり
12金	豆乳(バナナ)	たけのこ御飯、春キャベツのみそ汁 さわらの照り焼き、白和え、いちご	米、○小麦粉、板こんにやく、○砂糖、○無塩バター、三温糖、砂糖	○牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ、ちくわ、油揚げ、○チーズ、○卵、すりごま、◎豆びよ(バナナ)	ほうれんそう、いちご、にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、たまねぎ、さやえんどう(ゆで)、干しいたけ	牛乳 チーズスコーン
13土	ジョア	広東麺、牛乳 ハムとキャベツとコーンのマヨ和え バナナ	ゆで中華めん、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、えび(むき身)、豚肉(もも)、ハム、いか、◎ジョア マスカット	バナナ、はくさい、キャベツ、コーン缶、○いちご、にんじん、もやし、たけのこ、○キウイフルーツ、干しいたけ	ほうじ茶 フルーツゼリー ウエハース
15月	豆乳(バナナ)	御飯、みそ汁(南瓜・玉葱) まぐろカツ 納豆和え、オレンジ	米、○食パン、パン粉、油、小麦粉	○牛乳、まぐろ、挽きわり納豆、米みそ、油揚げ、○チーズ、卵、ごま、かつお節、◎豆びよ(バナナ)	なつみかん、オレンジ、こまつな、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にんじん、○のり佃煮	牛乳 海苔佃煮チーズトースト
16火	牛乳 人参スティック	ロールパン、野菜スープ スパニッシュオムレツ かまサダ、キウイフルーツ	○米、ロールパン、じゃがいも、はるさめ、ごま油、砂糖、○油	卵、豚ひき肉、ベーコン、かにかまぼこ、○さくらえび、○ごま、○いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	ミニプロッコリー、たまねぎ、キウイフルーツ、もやし、ピーマン、にんじん、ねぎ、○あおのり、ほうれんそう、◎にんじん	ほうじ茶 桜えびのご飯煎餅 こんぶ
17水	ジョア	赤飯、すまし汁(三つ葉・麩) 鮭の西京焼き、炒り鶏、いちご	米、さといも(冷凍)、もち米、板こんにやく、花麩、砂糖、油、三温糖	○牛乳、さけ、鶏もも肉、ちくわ、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎ジョア	いちご、にんじん、さやえんどう、みつば	牛乳 紅白まんじゅう
18木	豆乳 干しいも	ごま塩おにぎり、から揚げ ウインナー、厚焼たまご 温野菜サラダ、オレンジ	スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、◎蒸し切干しいも	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、粉チーズ、バター、◎調製豆乳	りんご、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、○もも缶、○みかん缶、プロッコリー、○パイナップル、グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶 フルーツヨーグルト
19金	豆乳(いちご)	ふりかけ御飯、きのこスープ ハンバーグ、コロコロサラダ パイナップル	米、○さつまいも、パン粉、油、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、○バター、◎豆びよ(いちご)	バナナ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン缶、キャベツ	牛乳 さつま芋メープルバター
20土	ジョア	きのこカレーうどん、牛乳 もやしの炒め物、オレンジ	うどん、○どらやき	◎ジョア、豚肉、油揚げ、牛乳、ベーコン	しいたけ、しめじ、えのき、ねぎ、もやし、にんじん、ほうれん草、オレンジ	ほうじ茶 どらやき
22月	のむヨーグルト	ゆかり御飯、すまし汁(えのき・豆腐) 筍と厚揚げのみそ炒め わかめの酢の物、パイナップル	米、○蒸しパンミックス、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、だいこん、きゅうり、たけのこ、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ、○いちごジャム	豆乳 いちご蒸しパン
23火	豆乳 きゅうりスティック	食パン(ジャム付)、コンソメスープ くまさんコロケ プロッコリーのごま酢和え、ゼリー	食パン、マーガリン、はちみつ、○砂糖、油、砂糖	卵、豚ひき肉、ちくわ、ごま、バター、◎調製豆乳	にんじん、たまねぎ、プロッコリー、トマトピューレ、もやし、ピーマン、◎きゅうり	ほうじ茶 パースデーケーキ
24水	ジョア	御飯、トマトと卵のスープ 麻婆豆腐、春雨サラダ キウイフルーツ	米、小麦粉、春雨	豆腐、豚ひき肉、卵、ベーコン、かつお節、◎ジョア、○卵、◎牛乳	トマト、たまねぎ、レタス、ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、にんじん、キャベツ	牛乳 クリームコーンのお好み焼き
25木	豆乳 きゅうりスティック	チキンカレーライス、福神漬、牛乳 ミモザサラダ、オレンジ	米、○フライドポテト、じゃがいも、○油、油、砂糖、ごま油、◎干し芋	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎調製豆乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり、福神漬	ほうじ茶 フライドポテト
26金	豆乳(バナナ)	たけのこ御飯、春キャベツのみそ汁 さわらの照り焼き、白和え、いちご	米、○小麦粉、板こんにやく、○砂糖、○無塩バター、三温糖、砂糖	○牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ、ちくわ、油揚げ、○チーズ、○卵、すりごま、◎豆びよ(バナナ)	ほうれんそう、いちご、にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、たまねぎ、さやえんどう(ゆで)、干しいたけ	牛乳 チーズスコーン
27土	ジョア	コーンラーメン、牛乳 ツナサラダ、パイナップル	中華めん、米、	焼き豚、牛乳、◎ジョア、○鮭、なると、○ツナ	わかめ、ニラ、にんじん、もやし、ねぎ、キャベツ、きゅうり、パイナップル	ほうじ茶 鮭おにぎり
30火	牛乳 人参スティック	きつねうどん、牛乳 竹輪の磯辺揚げ ごぼうのサラダ、バナナ	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、◎蒸し切干しいも	牛乳、油揚げ(甘煮)、ハム、かまぼこ、○しらす干し、◎牛乳	バナナ、ごぼう、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、◎にんじん	ほうじ茶 わかめしらすおにぎり こんぶ

☆ 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	540kcal	20.7g	18.7g	230mg	2.50mg	191μg	0.33mg	0.36mg	42mg
3歳未満児	506kcal	20.0g	17.0g	300mg	2.40mg	160μg	0.30mg	0.39mg	34mg

《今月の食育予定》

- ・ 1日 給食は精進料理の献立になっています。
- ・ 8日 花まつりのため、甘茶を飲みます。
- ・ 17日 創立記念日のため、お祝い献立になっています。



※毎週火曜日は、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。

* 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下さい *

