

平成31年 4月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明府中南保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			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月	野菜スティック 牛乳	御飯、鮭の酒蒸し、たけのこと根菜の煮物、小松菜の納豆あえ、みそ汁(もやし・わかめ)	米、小麦粉、砂糖、油、O油、砂糖	牛乳、鶏卵、さけ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、O生クリーム、かつお節	もやし、こまつな、たけのこと、たまねぎ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、きゅうり、バナナ、いちご、にんじん、砂糖、レモン果汁、干しいたけ、カットわかめ	【進級お祝いおやつ】 クレープ 牛乳
02火	野菜ジュース	きのこスパゲティ、じゃがいも炒め、アスパラサラダ、オニオンスープ、バナナ	じゃがいも、スパゲティ、O米、油、フレンチドレッシング	O鶏ひき肉、ベーコン、バター	バナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、マッシュルーム缶、Oあおのり	そぼろごはん 教育昆布 麦茶
03水	野菜スティック 豆乳	【精進料理】 たけのご飯、車麩のフライ、キャベツの昆布あえ、みそ汁(豆腐・なめこ)、いちご	米、小麦粉、O砂糖、油、焼酎(車ふ)、小麦粉、パン粉	O牛乳、木綿豆腐、Oヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、O無塩バター、O調整豆乳	こんぶ(だし用)、キャベツ、いちご、にんじん、なめこ、たけのご、Oブルーベリージャム、ねぎ、しいたけ、きゅうり、にんじん、Oだいこん、塩こんぶ	スコーン(ブルーベリージャム) 牛乳
04木	バナナ 牛乳	プレーンパン、鶏肉の照り焼き、ポテトサラダ、キャベツスープ、ヨーグルト	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、O砂糖、Oごま油	O牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、O豚ひき肉、ハム	Oバナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん、Oコーン缶、Oにら、Oにんじん、しょうが	チヂミ 小魚 麦茶
05金	野菜スティック 牛乳	御飯、厚揚げのそぼろ煮、ほうれん草のごま味噌和え、さつま芋のきんぴら、すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、O砂糖、O黒砂糖、片栗粉、三温糖、油、すりごま	O牛乳、O牛乳、生揚げ、豚ひき肉、Oバター、オタマ子、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、にんじん、Oだいこん、さやえんどう、カットわかめ	うずまきクッキー デコボン 牛乳
06土	ほりんこ 麦茶	しょうゆラーメン、ちくわのごま炒め、きゅうりの華風サラダ、オレンジ、牛乳	生中華めん、O食パン、O砂糖、ごま、ごま油、砂糖、油	O牛乳、牛乳、ちくわ、豚肉(肩)、Oバター	Oパン缶、いちご、もやし、きゅうり、キャベツ、にら、にんじん、コーン缶	シュガートースト パン缶 牛乳
08月	野菜スティック 牛乳	御飯、肉じゃが、ひじきの煮物、小松菜のおかかあえ、すまし汁(えのき・ねぎ)	米、じゃがいも、しらたき、O焼酎、O砂糖、砂糖、油、焼酎、ごま油	O牛乳、O牛乳、豚肉(肩ロース)、Oバター、油揚げ、かつお節	Oバナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ、きゅうり、ひじき、Oにんじん、Oだいこん	おふラスク バナナ 牛乳
09火	オレンジ 牛乳	わかめうどん、さつま芋の天ぷら、トマトの和え物、パン缶、牛乳	ゆでうどん、O米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、O砂糖、Oすりごま	牛乳、O牛乳、油揚げ、O米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	パン缶、Oオレンジ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	みそ焼きおにぎり 教育昆布 麦茶
10水	野菜スティック 豆乳	五目御飯、あじの塩焼き、ほうれん草の磯あえ、かぶの煮物、みそ汁(玉ねぎ・あげ)	米、小麦粉、板こんにやく、O油、O砂糖、砂糖	O牛乳、あじ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、Oきな粉、O調整豆乳	かぶ、Oオレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごぼう、かぶ、葉、きゅうり、Oにんじん、Oだいこん、干しいたけ、焼きのり	きなこ蒸しパン オレンジ 牛乳
11木	バナナ 牛乳	食パン(ジャム付き)、タンドリーチキン、コロコロサラダ、きのこのスープ、スティックチーズ	食パン、Oスパゲティ、マヨネーズ、油	O牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、Oバター	Oバナナ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、にんにく、いちごジャム	菜飯スパゲティ 小魚 麦茶
12金	野菜スティック 牛乳	御飯、チンジャオロース、じゃがいも中華煮、もやしの和え物、豆腐スープ	米、O砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉、じゃがいも	O牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、Oヨーグルト(無糖)	しいたけ、もやし、こまつな、にんじん、Oみかん缶、Oバナナ、Oパン缶、にら、Oきゅうり、Oにんじん、Oだいこん、ピーマン、たけのご(ゆで)	フルーツヨーグルト クラッカー 麦茶
13土	ほりんこ 麦茶	焼きそば、ブロッコリーとコーンのサラダ、大根のスープ、バナナ、牛乳	焼きそばめん、Oホットケーキ粉、O砂糖、油、フレンチドレッシング	O牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、Oバター	バナナ、Oグレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶、赤ピーマン、あおのり	マフィン グレープフルーツ 牛乳
15月	野菜スティック 牛乳	御飯、鮭の酒蒸し、たけのこと根菜の煮物、小松菜の納豆あえ、みそ汁(もやし・わかめ)	米、Oホットケーキ粉、O砂糖、油、O油、砂糖	O牛乳、O牛乳、さけ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、こまつな、たけのご、たまねぎ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、きゅうり、にんじん、Oだいこん、Oバナナ、レモン果汁、干しいたけ、カットわかめ	バナナホットケーキ 牛乳
16火	オレンジ 牛乳	きのこスパゲティ、じゃがいも炒め、アスパラサラダ、オニオンスープ、バナナ	じゃがいも、スパゲティ、O米、油、フレンチドレッシング	O牛乳、O鶏ひき肉、ベーコン、バター	バナナ、Oオレンジ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、マッシュルーム缶、Oあおのり	そぼろごはん 教育昆布 麦茶
17水	野菜スティック 豆乳	【創立記念日・お祝い給食】 赤飯、さわらの西京焼き、炒り豆腐、きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁(みつば)	米、もち米、砂糖、焼酎、油、片栗粉	さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、あずき(乾)、O調整豆乳	Oいちご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、みつば、さやえんどう、Oにんじん、Oだいこん、カットわかめ、ひじき、干しいたけ	【創立記念日・お祝いおやつ】 お祝いまんじゅう いちご、麦茶
18木	バナナ 牛乳	プレーンパン、鶏肉の照り焼き、ポテトサラダ、キャベツスープ、ヨーグルト	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、O砂糖、Oごま油	O牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、O豚ひき肉、ハム	Oバナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん、Oコーン缶、Oにら、Oにんじん、しょうが	チヂミ 小魚 麦茶
19金	野菜スティック 牛乳	【誕生会・お祝い給食】 ミートスパゲティ、ナゲット、ブロッコリーの三色サラダ、野菜スープ、いちご	スパゲティ、Oホットケーキ粉、片栗粉、油、O砂糖、O油、米粉、砂糖、フレンチドレッシング、O黒砂糖	O牛乳、O牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、O生クリーム	いちご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、えのきたけ、Oもも肉(白桃)、Oもも肉(黄桃)、コーン缶、Oきゅうり、Oにんじん、Oだいこん、にんにく、しょうが	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生ケーキ 牛乳
20土	ほりんこ 麦茶	しょうゆラーメン、ちくわのごま炒め、きゅうりの華風サラダ、オレンジ、牛乳	生中華めん、O食パン、O砂糖、ごま、ごま油、砂糖、油	O牛乳、牛乳、ちくわ、豚肉(肩)、Oバター	Oパン缶、オレンジ、もやし、きゅうり、キャベツ、にら、にんじん、コーン缶	シュガートースト パン缶 牛乳
22月	野菜スティック 牛乳	御飯、肉じゃが、ひじきの煮物、小松菜のおかかあえ、すまし汁(えのき・ねぎ)	米、じゃがいも、しらたき、O焼酎、O砂糖、砂糖、油、焼酎、ごま油	O牛乳、O牛乳、豚肉(肩ロース)、Oバター、油揚げ、かつお節	Oバナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ、きゅうり、ひじき、Oにんじん、Oだいこん	おふラスク バナナ 牛乳
23火	オレンジ 牛乳	わかめうどん、さつま芋の天ぷら、トマトの和え物、パン缶、牛乳	ゆでうどん、O米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、O砂糖、Oすりごま	牛乳、O牛乳、油揚げ、O米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	パン缶、Oオレンジ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	みそ焼きおにぎり 教育昆布 麦茶
24水	野菜スティック 豆乳	五目御飯、あじの塩焼き、ほうれん草の磯あえ、かぶの煮物、みそ汁(玉ねぎ・あげ)	米、小麦粉、板こんにやく、O油、O砂糖、砂糖	O牛乳、あじ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、Oきな粉、O調整豆乳	かぶ、Oオレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごぼう、かぶ、葉、きゅうり、Oにんじん、Oだいこん、干しいたけ、焼きのり	きなこ蒸しパン オレンジ 牛乳
25木	バナナ 牛乳	食パン(ジャム付き)、タンドリーチキン、コロコロサラダ、きのこのスープ、スティックチーズ	食パン、Oスパゲティ、マヨネーズ、油	O牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、Oバター	Oバナナ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、にんにく、いちごジャム	菜飯スパゲティ 小魚 麦茶
26金	野菜スティック 牛乳	【端午の節句・給食】 御飯、こいのぼりハンバーグ、吹き流しシテー、かぼちゃの甘露、コーンスープ	米、砂糖、油、パン粉	O牛乳、O牛乳、牛乳、豚ひき肉、スライスチーズ、とろけるチーズ、Oじあん(生)	かぼちゃ、クリームコーン缶、いちご、たまねぎ、コーン缶、グリーンアスパラガス、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、Oきゅうり、Oにんじん、Oだいこん、焼きのり	【端午の節句・おやつ】 兜パイ いちご、牛乳
27土	ほりんこ 麦茶	焼きそば、ブロッコリーとコーンのサラダ、大根のスープ、バナナ、牛乳	焼きそばめん、Oホットケーキ粉、O砂糖、油、フレンチドレッシング	O牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、Oバター	バナナ、Oグレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶、赤ピーマン、あおのり	マフィン グレープフルーツ 牛乳
29月	昭和の日					
30火	国民の休日					

☆ 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歳未満児 464kcal 17.5g 14.3g 238mg 2.0mg 177 μg 0.30mg 0.36mg 36mg

カミカミメニュー

◎朝おやつ野菜スティックは、3種類(だいこん・きゅうり・にんじん)の中から自分で選びます。

◎献立は仕入れの都合で変更することがあります。

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しい生活、そして給食がはじまります。子どもたちが笑顔で楽しく食事ができるよう安全でおいしい給食を提供していきます。また食育では、子どもたちがいろいろな体験を通して食に関心をもってもらえるよう行っていきます。今年度もよろしくお願ひします。

4月の予定

1日(月) 進級祝い
19日(金) 誕生会

17日(水) 創立記念日
26日(金) 端午の節句

