

令和3年4月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

日付	10時おやつ (乳児のみ)	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	(◎は10時おやつ ○は午後おやつ) 体の調子を整えるもの	
1 木	牛乳	御飯、みそ汁(大根・わかめ)、筑前煮 ほうれん草のなめ苺和え、せとか	米、○食パン、糸こんにやく、砂糖(上白糖)、○砂糖(上白糖)	○牛乳、鶏もも肉、○生クリーム、白みそ、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、だいこん、せとか、にんじん、ごぼう、○いちご、たけのこ(ゆで)、なめたけ、いんげん、干しい	牛乳 いちごロール
2 金	のむヨーグルト	チキンカレー、ジョア プレーン、ホタテサラダ、 選べるフルーツ	米、じゃがいも、セパレートドレッシング	○牛乳、ジョアプレーン、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	デコボン、たまねぎ、キャベツ、いちご、にんじん、きゅうり	牛乳 ワッフル
3 土	豆乳	あんかけ焼きそば、シュウマイ ブロッコリーサラダ、オレンジ	蒸し中華めん、片栗粉	○牛乳、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、えび(むき身)、◎豆乳	キャベツ、グレープフルーツ、もやし、にんじん、さやえんどう	牛乳 くるくるパン(みるく)
5 月	のむヨーグルト	わかめ御飯、みそ汁 高野豆腐のどじやいがいもの煮物 キャベツの昆布和え、バナナ	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖	○牛乳、○原宿ドック(チーズ)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、◎ヨーグ	キャベツ、にんじん、バナナ、なめこ、きゅうり、塩こんぶ、さやえんどう	牛乳 原宿ドック(チーズ)
6 火	豆乳	ごはん、みそ汁(豆腐・わかめ)、さわらの照り焼き、 白菜のごま和え、でこぼん	米、○砂糖(上白糖)、三温糖、砂糖(上白糖)	◎ヨーグルト(無糖)、さわら、絹ごし豆腐、白みそ、すりごま、◎豆乳	はくさい、デコボン、○バナナ、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、ねぎ、もやし、カットわかめ	麦茶 フルーツヨーグルト
7 水	牛乳	御飯、若竹汁、鯖の味噌煮、納豆和え、いちご	米、○砂糖(上白糖)、○小町麦、砂糖(上白糖)	○牛乳、さば、納豆、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	いちご、こまつな、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 お麩ラスク
8 木	のむヨーグルト	わかめうどん、チキンナゲット、おからサラダ、 せとか	○米、干しうどん、マヨドレ、砂糖(上白糖)	チキンナゲット、かまぼこ、おから、油揚げ(油抜き)、ハム、○いわし(煮干し)、◎ヨー	せとか、ほうれんそう、生わかめ	麦茶 エビピラフ たべる煮干し
9 金	豆乳	御飯、具だくさん汁、鶏肉の梅みそ焼き 切り干し大根とひじきのサラダ、選べるフルーツ	米、マヨドレ、三温糖、○ベーグル	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	みかん、いちご、にんじん、だいこん、コーン缶、こまつな、うめ干し、切り干しだいこん、ひじき	牛乳 チーズベーグル
10 土	牛乳	味噌ラーメン、焼きぎょうざ、ツナサラダ グレープフルーツ	ゆで中華めん、○メープルブレッド、マヨドレ	○牛乳、焼き豚、○バター、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、◎牛乳	キャベツ、グレープフルーツ、もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん	牛乳 メープルブレッド
12 月	牛乳	豚丼、みそ汁(キャベツ・もやし) わかめときゅうりの酢の物、バナナ	米、三温糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、豚肉(ばら)、○たこ焼き、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(煮)	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、ねぎ、カットわかめ	牛乳 たこ焼き たべる煮干し
13 火	のむヨーグルト	バターロール、きのこスープ スパニッシュオムレツ、ハムサラダ、デコボン	○米、ロールパン、じゃがいも(冷凍)、マヨドレ	卵、ハム、○鮭そぼろ、ウインナー、干しえび、◎ヨーグルト(ドリンク)	デコボン、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、レタス、にんじん、ピーマン、しいたけ、○刻みのり	麦茶 鮭茶漬
14 水	豆乳	御飯、けんちん汁、厚揚げと豚肉のおろし煮 キャベツのゆかり和え、りんご	米、○コーンフレーク、糸こんにやく、さといも(冷凍)、砂糖(上白糖)	○牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ(油抜き)、◎	だいこん、りんご、キャベツ、ねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳 コーンフレーク
15 木	牛乳	御飯、みそ汁(大根・わかめ)、筑前煮 ほうれん草のなめ苺和え、せとか	米、○食パン、糸こんにやく、○マヨドレ、砂糖(上白糖)	○牛乳、鶏もも肉、○しらす干し、白みそ、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、だいこん、せとか、にんじん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、なめたけ、いんげん、干しいたけ、カットわ	牛乳 しらすトースト
16 金	のむヨーグルト	赤飯、すまし汁(みつば・まり麩) さわらの照り焼き、白菜のごま和え 選べるフルーツ	赤飯、まり麩、三温糖、砂糖(上白糖)	さわら、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、バナナ、いちご、にんじん、もやし、糸みつば	麦茶 お祝いまんじゅう
17 土	豆乳	あんかけ焼きそば、シュウマイ ブロッコリーサラダ、オレンジ	蒸し中華めん、片栗粉	○牛乳、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、えび、◎豆乳	キャベツ、グレープフルーツ、もやし、にんじん、さやえんどう	牛乳 くるくるパン(みるく)
19 月	のむヨーグルト	御飯、ニラ玉スープ、焼肉、イカと海藻のサラダ バナナ	米、片栗粉	○牛乳、和牛(肩ロース)、○原宿ドック(チーズ)、卵、短冊イカ、かにかまぼこ、干しえ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、にら、にんじん、ピーマン、海藻ミックス	牛乳 原宿ドッグ(チーズ)
20 火	豆乳	チキンカレー、ジョア プレーン、ホタテサラダ デコボン	米、じゃがいも、セパレートドレッシング、○砂糖(上白糖)	ジョアプレーン、◎ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、◎豆乳	デコボン、たまねぎ、キャベツ、○バナナ、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、きゅうり	麦茶 フルーツヨーグルト
21 水	牛乳	御飯、若竹汁、鯖の味噌煮、納豆和え、いちご	米、○砂糖(上白糖)、○小町麦、砂糖(上白糖)	○牛乳、さば、納豆、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	いちご、こまつな、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 お麩ラスク
22 木	のむヨーグルト	わかめうどん、チキンナゲット、おからサラダ、 せとか	○米、干しうどん、マヨドレ、砂糖(上白糖)	チキンナゲット、かまぼこ、おから、油揚げ(油抜き)、ハム、○いわし(煮干し)、◎ヨー	せとか、ほうれんそう、生わかめ	麦茶 エビピラフ たべる煮干し
23 金	 誕生会お楽しみメニュー 					
24 土	牛乳	味噌ラーメン、焼きぎょうざ、ツナサラダ グレープフルーツ	ゆで中華めん、○メープルブレッド、マヨドレ	○牛乳、焼き豚、○バター、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、◎牛乳	キャベツ、グレープフルーツ、もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん	牛乳 メープルブレッド
26 月	牛乳	豚丼、みそ汁(キャベツ・もやし) わかめときゅうりの酢の物、バナナ	米、三温糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、豚肉(ばら)、○たこ焼き、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(煮)	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、ねぎ、カットわかめ	牛乳 たこ焼き たべる煮干し
27 火	のむヨーグルト	バターロール、きのこスープ スパニッシュオムレツ、ハムサラダ、デコボン	○米、ロールパン、じゃがいも(冷凍)、マヨドレ	卵、ハム、○鮭そぼろ、ウインナー、干しえび、◎ヨーグルト(ドリンク)	デコボン、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、レタス、にんじん、ピーマン、しいたけ、○刻みのり	麦茶 鮭茶漬
28 水	豆乳	御飯、けんちん汁、厚揚げと豚肉のおろし煮 キャベツのゆかり和え、りんご	米、糸こんにやく、さといも(冷凍)、砂糖(上白糖)、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、○モッツァレラチー	だいこん、りんご、キャベツ、ねぎ、にんじん、○パジル・パジリコ、○トマト、きゅうり	牛乳 マルゲリータ(イタリア)
29 木	 昭和の日 					
30 金	のむヨーグルト	御飯、野菜スープ、こいのぼりバーグ、カニかま サラダ、バナナ	米、じゃがいも(冷凍)、パン粉、三温糖、マヨドレ	合びき肉、かにかまぼこ、卵、ウインナー、ちくわ、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	緑茶 かしわもち(幼児) ミニたい焼き(乳児)

☆ 一日の平均給与量 ☆

	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	569kcal	22.1g	19.2g	274mg	2.1mg	184 μg	0.30mg	0.42mg	34mg
3歳未満児	537kcal	21.5g	16.1g	297mg	2.1mg	157 μg	0.29mg	0.33mg	28mg

4月の予定

- 5日(月) 精進料理
- 17日(金) 創立記念日の集い
- 23日(木) 誕生会お楽しみメニュー
- 30日(木) 子どもの日の集い・八十八夜

