

# 令和4年4月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第二保育園

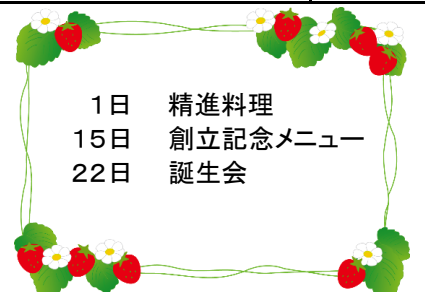
日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	豆乳	わかめ御飯、なめこ汁、高野豆腐のとじやいがいもの煮物、キャベツの昆布和え、バナナ	米、〇いちごブッセ、じゃがいも、片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳、〇牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、なめこ(ゆで)、きゅうり、さやえんどう、塩こんぶ	牛乳、いちごブッセ
2 土	ヤクルト	しおラーメン、お魚ナゲット、もやしと人参のナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、〇マロンツイスト、ごま油	お魚ナゲット、なると、ごま、〇牛乳、◎ヤクルト	グレープフルーツ、もやし、ねぎ、にんじん、たけのこ(塩蔵しなちく)、カットわかめ	牛乳、季節のパン
4 月	牛乳	御飯、みそ汁(かぶ・しめじ)、鶏のしょうが焼き、揚げなすの田楽、りんご	米、油、砂糖(上白糖)	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)、〇豆乳、◎牛乳	りんご、なす、かぶ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ねぎ、しょうが	豆乳、たこ焼き
5 火	豆乳	ミートソーススパゲティ、牛乳、フライドポテト、だいこんサラダ、いちご	フライドポテト、スパゲティ、〇ホットケーキ粉、〇砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖)、セバレットドレッシング、油	豚ひき肉、ハム、〇無塩バター、〇卵、〇牛乳、◎豆乳、牛乳	いちご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、〇かぼちゃ(冷凍)、マッシュルーム、あおのり	麦茶、お野菜クッキー
6 水	ヤクルト	焼き鳥丼、みそ汁(大根・あげ)、キャベツの酢の物、パイナップル	米、砂糖(上白糖)	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)、ごま、〇牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、だいこん、ねぎ、みつば、カットわかめ	牛乳、マシュマロサンド
7 木	牛乳	御飯、マーボー豆腐、白菜スープ(春雨)、ブロッコリーの中華和え、グレープフルーツ	米、〇コーンフレーク、片栗粉、はるさめ、ごま油、砂糖(上白糖)、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、〇牛乳、◎牛乳	グレープフルーツ、はくさい、ねぎ、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん	牛乳、コーンフレーク
8 金	豆乳	食パン(ジャム)、ミネストローネスープ、チキンのバーベキュー焼き、和風サラダ、バナナ	食パン、〇小麦粉、〇三温糖、じゃがいも(冷凍)、〇オリーブ油、三温糖、和風ドレッシング	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、◎豆乳、〇牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットトマト缶詰、カリフラワー、いちごジャム	牛乳、手作りちんすこう
9 土	ヤクルト	わかめうどん、ちくわのマヨ焼き、小松菜のごま和え、オレンジ	ゆでうどん、〇マロンツイスト、マヨネーズ、砂糖(上白糖)	ちくわ、ごま、〇牛乳、◎ヤクルト	こまつな、オレンジ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	牛乳、季節のパン
11 月	牛乳	御飯、かき玉汁(ねぎ)、治部煮、れんこんのたらまヨ和え、りんご	米、〇食パン、さといも(冷凍)、小町麩、砂糖(上白糖)、〇砂糖(上白糖)、マヨネーズ、片栗粉	鶏もも肉、卵、たらこチューブ、〇牛乳、◎牛乳	りんご、れんこん、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、さやえんどう	牛乳、やみつきトースト
12 火	豆乳	あんかけ焼きそば、牛乳、焼き餃子、もやしサラダ、いちご	蒸し中華めん、〇ひきごはん、〇きのこごはん、片栗粉、ごま油、三温糖	豚肉(ばら)、シーフードミックス、かにかまぼこ、◎豆乳、牛乳	いちご、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、さやえんどう	麦茶、選べるおにぎり
13 水	ヤクルト	御飯、みそ汁(しめじ)、鮭のごま照り焼き、キャベツのお浸し、パイナップル	〇さつまいも、米、〇砂糖(上白糖)、〇油、三温糖	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま、〇牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、ねぎ、にんじん	牛乳、さつま芋のかりんとう
14 木	牛乳	バターロール、おくらスープ、ポークピーンズ、大根とホタテのサラダ、グレープフルーツ	ロールパン、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖(上白糖)、〇メープルシロップ、油	豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、〇卵、ほたて貝柱水煮缶、バター、〇牛乳、◎牛乳	グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、〇バナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン缶、カットわかめ	牛乳、バナナケーキ
15 金	豆乳	赤飯、豚汁、さばの利休焼き、ほうれん草と人参の磯和え、バナナ	米、〇食パン、糸こんにやく、さといも(冷凍)、ごま油	さば、白みそ、豚肉(ばら)、あずき(乾)、絹ごし豆腐、油揚げ(油抜き)、ごま、◎豆乳、〇牛乳	バナナ、ほうれん草、〇いちごジャム、にんじん、だいこん、ねぎ、刻みのり	牛乳、選べるジャムサンド
16 土	ヤクルト	トマトクリームスパゲティ、チキンナゲット、ブロッコリーサラダ、オレンジ	スパゲティ、〇マロンツイスト	チキンナゲット、生クリーム、ツナ油漬缶、シーフードミックス、かにかまぼこ、〇牛乳、◎ヤク	ホールトマト缶詰、オレンジ、たまねぎ	牛乳、季節のパン
18 月	牛乳	御飯、みそ汁(かぶ・しめじ)、鶏のしょうが焼き、揚げなすの田楽、りんご	米、油、砂糖(上白糖)	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)、〇豆乳、◎牛乳	りんご、なす、かぶ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ねぎ、しょうが	豆乳、たこ焼き
19 火	豆乳	ミートソーススパゲティ、牛乳、フライドポテト、だいこんサラダ、いちご	フライドポテト、スパゲティ、〇ホットケーキ粉、〇砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖)、セバレットドレッシング、油	豚ひき肉、ハム、〇無塩バター、〇卵、〇牛乳、◎豆乳、牛乳	いちご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、〇トマト、マッシュルーム、あおのり	麦茶、お野菜クッキー
20 水	ヤクルト	焼き鳥丼、みそ汁(大根・あげ)、キャベツの酢の物、パイナップル	米、砂糖(上白糖)	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)、ごま、〇牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、だいこん、ねぎ、みつば、カットわかめ	牛乳、マシュマロサンド
21 木	牛乳	御飯、マーボー豆腐、白菜スープ(春雨)、ブロッコリーの中華和え、グレープフルーツ	米、〇コーンフレーク、片栗粉、はるさめ、ごま油、砂糖(上白糖)、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、〇牛乳、◎牛乳	グレープフルーツ、はくさい、ねぎ、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん	牛乳、コーンフレーク
22 金	豆乳	照り焼きバーガー、ミネストローネスープ、和風サラダ、バナナ	バーガーパン、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖(上白糖)、和風ドレッシング	鶏もも肉、〇牛乳、ベーコン、〇卵、〇ホイップクリーム、◎豆乳	バナナ、レタス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットトマト缶詰、カリフラワー	牛乳、クマさんマフィン
23 土	ヤクルト	わかめうどん、ちくわのマヨ焼き、小松菜のごま和え、オレンジ	ゆでうどん、〇マロンツイスト、マヨネーズ、砂糖(上白糖)	ちくわ、ごま、〇牛乳、◎ヤクルト	こまつな、オレンジ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	牛乳、季節のパン
25 月	牛乳	御飯、かき玉汁(ねぎ)、治部煮、れんこんのたらまヨ和え、りんご	米、〇食パン、さといも(冷凍)、小町麩、砂糖(上白糖)、〇砂糖(上白糖)、マヨネーズ、片栗粉	鶏もも肉、卵、たらこチューブ、〇牛乳、◎牛乳	りんご、れんこん、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、さやえんどう	牛乳、やみつきトースト
26 火	豆乳	あんかけ焼きそば、牛乳、焼き餃子、もやしサラダ、いちご	蒸し中華めん、〇米、片栗粉、ごま油、三温糖	豚肉(ばら)、シーフードミックス、かにかまぼこ、〇鮭そぼろ、◎豆乳、牛乳	いちご、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、さやえんどう	麦茶、選べるおにぎり
27 水	ヤクルト	御飯、みそ汁(しめじ)、鮭のごま照り焼き、キャベツのお浸し、パイナップル	〇さつまいも、米、〇砂糖(上白糖)、〇油、三温糖	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま、〇牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、ねぎ、にんじん	牛乳、さつま芋のかりんとう
28 木	牛乳	バターロール、おくらスープ、ポークピーンズ、大根とホタテのサラダ、グレープフルーツ	ロールパン、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖(上白糖)、〇メープルシロップ、油	豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、〇卵、ほたて貝柱水煮缶、バター、〇牛乳、◎牛乳	グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、〇バナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン缶、カットわかめ	牛乳、バナナケーキ
29 金	☆ 昭和の日 ☆					
30 土	ヤクルト	トマトクリームスパゲティ、チキンナゲット、ブロッコリーサラダ、オレンジ	スパゲティ、〇マロンツイスト	チキンナゲット、生クリーム、ツナ油漬缶、シーフードミックス、かにかまぼこ、〇牛乳、◎ヤク	ホールトマト缶詰、オレンジ、たまねぎ	牛乳、季節のパン



### ☆ 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	447kcal	16.4g	12.6g	84mg	2.0mg	107 μg	0.26mg	0.19mg	33mg
3歳未満児	465kcal	18.5g	15.3g	219mg	2.1mg	131 μg	0.27mg	0.36mg	26mg

★都合により食材の変更があります。  
★牛肉を使用する場合があります。



1日 精進料理  
15日 創立記念メニュー  
22日 誕生会