

# 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 土	ヤクルト	ちゃんぽん、シュウマイ、ブロッコリーサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、○メープルブレッド、マヨドレ、ごま油	◎ヤクルト、豚肉(ばら)、えび(むき身)、いか、かまぼこ、アーモンドスライス、○牛乳	ブロッコリー、オレンジ、キャベツ、もやし、コーン缶、にんじん	牛乳、季節のパン
3 月	牛乳	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、きゅうりの浅漬け、いちご	米、○小麦粉、○グラニュー糖、三温糖	◎牛乳、○卵、○バター、白みそ、凍り豆腐、○調製豆乳	いちご、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、えのきたけ、なめたけ、さやえんどう、カットわかめ	豆乳、スティックマドレーヌ
4 火	豆乳	あんかけ焼きそば、牛乳、揚げワントン、中華風サラダ、バナナ	○米、蒸し中華めん、油、片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、○鮭そぼろ、かにかまぼこ、えび、いか、○ごま、◎調製豆乳	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、さやえんどう、○万能ねぎ	麦茶、鮭茶漬け
5 水	ヤクルト	わかめ御飯、さつま汁、さばの塩焼き、納豆和え、いちご	米、○コッペパン、○油、○三温糖、○グラニュー糖、○キャラメルシュガー、○いちごパウダー	◎牛乳、◎ヤクルト、さば、挽きわり納豆、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、いちご、にんじん、だいこん、ねぎ、たくあん(みじん)	牛乳、選べる揚げパン
6 木	牛乳	御飯、みそ汁(だいこん)、鶏肉のオレンジ焼き、オクラとかまぼこの海苔和え、グレープフルーツ	米、砂糖(上白糖)	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、○いわし(煮干し)、かつお節	グレープフルーツ、オクラ、だいこん、マーマレード、万能ねぎ、カットわかめ、刻みのり	牛乳、マシュマロサンド、たべる煮干し
7 金	豆乳	ココロパン、ミネストローネスープ、コロッケ、ブロッコリーとえびのサラダ、パイナップル	○ゆで豆腐めん、じゃがいも、ココロパン、パン粉、マヨドレ、油、マカロニ・スパゲティ、小麦粉	卵、豚ひき肉、えび、ベーコン、◎調製豆乳	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、○ほうれんそう、○ねぎ、○にんじん、にんじん、コーン缶、ブルーベリージャム	麦茶、にゅうめん
8 土	ヤクルト	焼うどん、キャベツバーグ、小松菜のごまあえ(コーン)、オレンジ	冷凍うどん、砂糖(上白糖)	◎ヤクルト、ごま、かつお節、○牛乳	こまつな、オレンジ、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン缶	牛乳、クリームパン
10 月	牛乳	御飯、みそ汁(だいこん)、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草のおかか和え(コーン)、りんご	米、○コーンフレーク、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、しょうが、カットわかめ	牛乳、コーンフレーク
11 火	豆乳	ミートソーススパゲティ、牛乳、チキンナゲット、コールスローサラダ、バナナ	○米、スパゲティ、油、○砂糖(上白糖)、コールスロードレッシング、○油、砂糖(上白糖)	牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、○牛肉(肩)、ハム、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、○しょうが	麦茶、選べるおにぎり
12 水	ヤクルト	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、いちご	米、和風ドレッシング、はるさめ、片栗粉、ごま油	◎ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	麦茶、プリン、ウエハース
13 木	牛乳	御飯、さつま汁、白身魚フライ、ツナマカロニサラダ、グレープフルーツ	米、○焼ふ、マカロニ、パン粉、タルタルソース、小麦粉、油、マヨドレ	◎牛乳、◎牛乳、かかれい、絹ごし豆腐、白みそ、卵、ツナ油漬	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	牛乳、お麩のカレースナック
14 金	豆乳	ロールパン、たまねぎとほうれん草のスープ、鶏のバーベキュー焼き、マセドアンサラダ、パイナップル	ロールパン、じゃがいも(冷凍)、マヨドレ、油	鶏もも肉(皮付き)、チーズ、◎調製豆乳	パイナップル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、○バナナ(乾果)、にんにく	麦茶、たこ焼き、バナナチップ
15 土	ヤクルト	ちゃんぽん、シュウマイ、ブロッコリーサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、○メープルブレッド、マヨドレ、ごま油	◎ヤクルト、豚肉(ばら)、えび(むき身)、いか、かまぼこ、アーモンドスライス、○牛乳	ブロッコリー、オレンジ、キャベツ、もやし、コーン缶、にんじん	牛乳、季節のパン
17 月	牛乳	赤飯、かき玉汁(ねぎ)、松風焼き、きゅうりとわかめの酢の物、りんご	米、もち米、砂糖(上白糖)、片栗粉、油	◎牛乳、鶏ひき肉、卵、かにかまぼこ、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○調製豆乳	りんご、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、○おしよぶりこんぶ、カットわかめ	豆乳、祝いまんじゅう、こんぶ
18 火	豆乳	あんかけ焼きそば、牛乳、揚げワントン、中華風サラダ、バナナ	○米、蒸し中華めん、油、片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、○鮭そぼろ、かにかまぼこ、えび、いか、○ごま、◎調製豆乳	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、さやえんどう、○万能ねぎ	麦茶、鮭茶漬け
19 水	ヤクルト	わかめ御飯、さつま汁、さばの塩焼き、納豆和え、いちご	米、○コッペパン、さつま汁、○油、○三温糖、○グラニュー糖、○キャラメルシュガー、○いちごパウダー	◎牛乳、◎ヤクルト、さば、挽きわり納豆、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、いちご、にんじん、だいこん、ねぎ、たくあん(みじん)	牛乳、選べる揚げパン
20 木	牛乳	御飯、さつまいものみそ汁、鶏肉のオレンジ焼き、オクラとかまぼこの海苔和え、グレープフルーツ	米、さつまいも、砂糖(上白糖)	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、オクラ、ねぎ、マーマレード、刻みのり	牛乳、マシュマロサンド
21 金	豆乳	ココロパン、ミネストローネスープ、コロッケ、ブロッコリーとえびのサラダ、パイナップル	じゃがいも、ココロパン、○ゆで豆腐めん、パン粉、マヨドレ、油、マカロニ・スパゲティ、小麦粉	卵、豚ひき肉、えび、ベーコン、◎調製豆乳	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、○ほうれんそう、キャベツ、○にんじん、にんじん、コーン缶、ブルーベリージャム、○おにぎり	麦茶、にゅうめん
22 土	ヤクルト	焼うどん、キャベツバーグ、小松菜のごまあえ(コーン)、オレンジ	冷凍うどん、砂糖(上白糖)	◎ヤクルト、ごま、かつお節、○牛乳	こまつな、オレンジ、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン缶	牛乳、クリームパン
24 月	牛乳	御飯、みそ汁(だいこん)、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草のおかか和え(コーン)、りんご	米、○コーンフレーク、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、しょうが、カットわかめ	牛乳、コーンフレーク
25 火	豆乳	ミートソーススパゲティ、牛乳、チキンナゲット、コールスローサラダ、バナナ	○米、スパゲティ、油、○砂糖(上白糖)、コールスロードレッシング、○油、砂糖(上白糖)	牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、○牛肉(肩)、ハム、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、○しょうが	麦茶、選べるおにぎり
26 水	ヤクルト	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、いちご	米、和風ドレッシング、はるさめ、片栗粉、ごま油	◎ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	麦茶、プリン、ウエハース
27 木	牛乳	御飯、さつま汁、白身魚フライ、ツナマカロニサラダ、グレープフルーツ	米、○焼ふ、マカロニ、パン粉、タルタルソース、小麦粉、油、マヨドレ	◎牛乳、◎牛乳、かかれい、絹ごし豆腐、白みそ、卵、ツナ油漬	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	牛乳、お麩のカレースナック
28 金	豆乳	ココロパン、照り焼きハンバーグ、コンソメスープ、コールスローサラダ、パイナップル	ココロパン、○ホットケーキ粉、パン粉、片栗粉、砂糖(上白糖)、コールスロードレッシング、油、○砂糖(上白糖)	豚ひき肉、牛ひき肉、○ホイップクリーム、○牛乳、ハム、○卵、牛乳、○無塩バター、◎調製豆乳	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	牛乳、カップケーキ
29 土	☆ 昭和の日 ☆					



### ☆ 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	506kcal	19.8g	17.5g	164mg	2.3mg	141 μg	0.27mg	0.32mg	34mg
3歳未満児	458kcal	18.4g	16.5g	205mg	2.2mg	132 μg	0.25mg	0.35mg	27mg

★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。

3日 精進料理  
17日 創立記念日  
28日 誕生会